المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat



وصفات مضمونة النجاح

89 وصفة

ما فيش أحلى من المطبخ!

وصفات جيمي بالداخل

وصفات تفرح الأطفال

الموز بوصفات عبقرية

حلويات حلوة وخفيفة

السبانخ بشكل جديد

طعام يساعد على التركيز

ووصفات سهلة وسريعة

تشيز كيك بالأفوكادو ص 86

KD 2.000

January 2011 IMPZ

9 789948 153580 >

الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢,٥ دينار - عمان: ٢,٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ١٠,٠٠٠ ليرة - الأردن: ٤,٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - international: $7, €5

قائمة طعام يناير

الدمبلنغ وأنواعه

107

إعتدنا
على نوع واحد
من الدمبلنغ
فلنتعرف الآن على
تشكيلة الدمبلنغ
الواسعة ومن بلدان مختلفة

جربوا الآن وصفات تساعد المخ
خلال فترة الإمتحانات والدروس
لندعم أولادنا لإنجاز أفضل النتائج

أكلات تساعد على التركيز

75

السبانخ بشكل جديد

وصفات متعددة ومتنوعة مكونها الأساسي هو السبانخ بكل
فوائده الصحية ونكهته الرائعة!

31

حلو وخفيف

حلويات بسعرات
حرارية منخفضة هي
مفاجأة هذا العدد،
لتنعموا بالحلويات من
دون الشعور بالذنب

91



58

مداخلة من جيمي أوليفر في هذا
وكل عدد من الآن وصاعداً ولتأخذ
إبتكارات جيمي الى مطبخكم!



تقطيع دجاجة كاملة وصنع دجاج الكاتشاتوري



خطوة خطوة



121

وصفات للأولاد

لتجعلوا أولادكم سعداء بتناول الطعام جربوا هذه الوصفات التي ستصبح طعامهم المفضل..

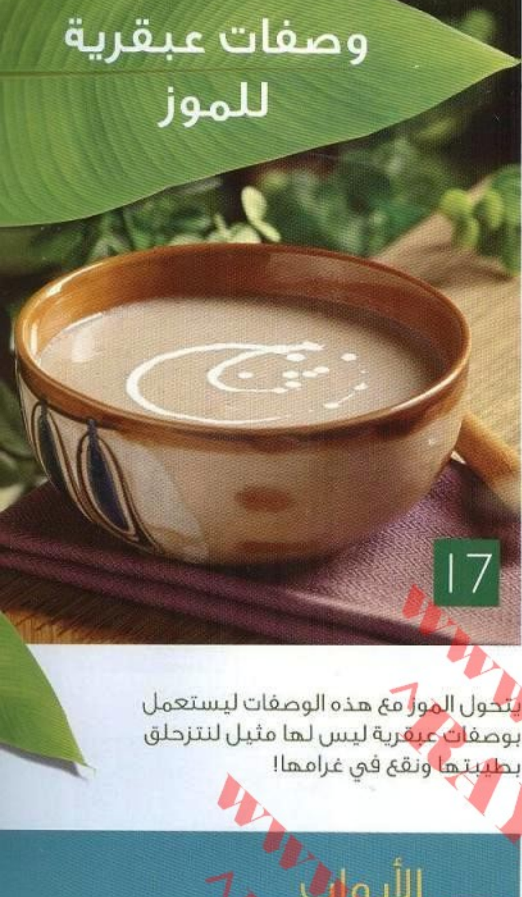
61

وصفات الثلاثين دقيقة

الكل يعاني من ضيق الوقت ويشكو من أن الوقت لا يسمح للطهي. ما من أعذار من الآن وصاعداً فالحل هو هذه الوصفات السهلة والسريعة




44



وصفات عبقرية للموز

17

يتحول الموز مع هذه الوصفات ليستعمل بوصفات عبقرية ليس لها مثيل لنتزحلق بطيبتها ونقع في غرامها!



الأبواب

14 كلمة الناشر

8 قائمة الوصفات: الطريقة السهلة للتعرف على صفحة الوصفة المختارة بالصور.

قائمة الوصفات المصورة



قائمة الوصفات المصورة

السلطات:



سلطة الموز والسبانخ



سلطة اللحم



سلطة التورتيا والخضروات



سلطة الطماطم والأعشاب

الأطباق الرئيسية:



بان كيك الموز



بانانا دوج



اللحم الحار مع البرتقال



الباذنجان



التاكو السهل



نودلز اللحم والخضروات



رافيولي الفلفل الرومي



الستيك المحمر



ريش لحم الحمل



السلمون بالحامض



رغيف اللحم



الروبيان بالبقسماط المقرمش



السبانخ المخبوزة مع النقانق



فلورنتين البيض



الدجاج
مع صوص الفلورنتين



بانيني السبانخ والدجاج



فلورنتين السلمون



لفائف الستيك بالسبانخ



التالياتيلي مع السبانخ



بيتزا الأطفال



كباب الأطفال



البطاطا وشرائح اللحم مع الموتزاريلا



كريب الدجاج والتفاح



أكواب رغيف اللحم

قائمة الوصفات المصورة

الأطباق الرئيسية:

77 الدجاج بالرمان
78 ستيك التونة
79 السلمون المشوي
81 الروبيان بالجوز والعسل
82 يخنة فواكه البحر
89 البروكولي مع اللحم
58 سمك القاروص

الحلويات:

21 خبز الموز
20 مثلجات الموز والشوكولاتة
28 أصابع الموز
24 فطائر الموز المقلية
27 فوستر الموز
23 براونيز الشوكولاتة والموز
70 كراكلز ألواح الشوكولاتة
72 المارشميلو مع جوز الهند المحمص
68 الدونتس البسيطة
71 حلوى اللوز السهلة
74 لفائف اليقطين
86 تشيز كيك بالأفوكادو



92 كرامبل سلطة الفواكه



93 موس البطاطا الحلوة
94 كعكة الشيفون



96 بسكويت اللوز



97 موس الشوكولاتة الخفيف



98 الفواكه المشوية



99 جيلي التوت الأزرق
100 ألواح حبوب الإفطار



قائمة الوصفات المصورة

الحلويات:



بسكويت رقائق الذرة



بسكويت الشوفان



الأناناس المخبوز



البقلاوة الخفيفة



كوبلر الخوخ الخفيف

المشروبات:



سموذي الموز والأناناس



سموذي التوت الأزرق

أكاديمية فتافيت:



تقطيع دجاجة
كاملة وصنع دجاج
الكاتشاتوري





مقدمة الناشر

BURDA

من منا، على الأقل من أبناء جيلي، لا يذكر كلمة «بوردا»؟

في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي ولكثرة تبادل النسخة الواحدة من هذه المجلة الألمانية كان معدل قراءة النسخة في مصر يصل إلى عشرين فرد تقريبًا، حيث أني ما زلت أذكر رؤيتي لنسخ من هذه المجلة وقد أبلاها الزمن وهي في الطريق من أو إلى أمي.
أظن أن المجلة كانت بالألمانية فقط، لكن الذاكرة لا تسعفني الآن.

ما هي «بوردا»؟ BURDA STYLE

تمثل لي الكلمة الحرية والقدرة للسيدات والفتيات، لأن بوردا هي المجلة الوحيدة في العالم التي تقدم لقارئاتها أحدث الصيحات، ومعها باترونات التصاميم كي يحكن هذه التصميمات بأنفسهن.
تُنشر المجلة حاليًا بـ16 لغة (وقريبًا 17)، وتوزع في أكثر من 90 دولة.

بدأ إصدار المجلة في الخمسينيات على يد السيدة «آن بوردا»، وصارت الظاهرة التي أنشأتها «آن» واحدة من أكبر دور النشر في ألمانيا، مع بيع أكثر من 700 ألف نسخة من المجلة كل شهر. ولمدى الشهرة التي وصلت إليها بوردا فإن أكبر مصممي الأزياء يتنافسون لوضع تصاميمهم الخاصة فيها.

في نهاية شهر ديسمبر كان من دواعي شرفي أن أوقع على ترخيص إصدار «بوردا ستايل» باللغة العربية، ويسرني أن النساء، على مختلف أعمارهن، يمكنهن الآن الشعور بفخر صنع أزيائهن بأنفسهن.

عسى أن تحل عليكم البركة في عام 2011
وكل عام وأنتم بخير وفتافيت منورة شاشات تلفازكم!

والحياة حلوة!



يوسف الديب

الشيف دينو

وصفات عبقرية للموز

معروف أن قشرة الموز تسبب التزحلق، ولينجي الرب من يقع من جراء قشرة الموز.
هذه المرّة، يزحلقنا الموز الى المطبخ لنطهو أشهى الوصفات التي أعدها الشيف دينو لننعم بتزحلق شهي المذاق وغني بطعم الموز الرائع



شوربة الموز والقرع

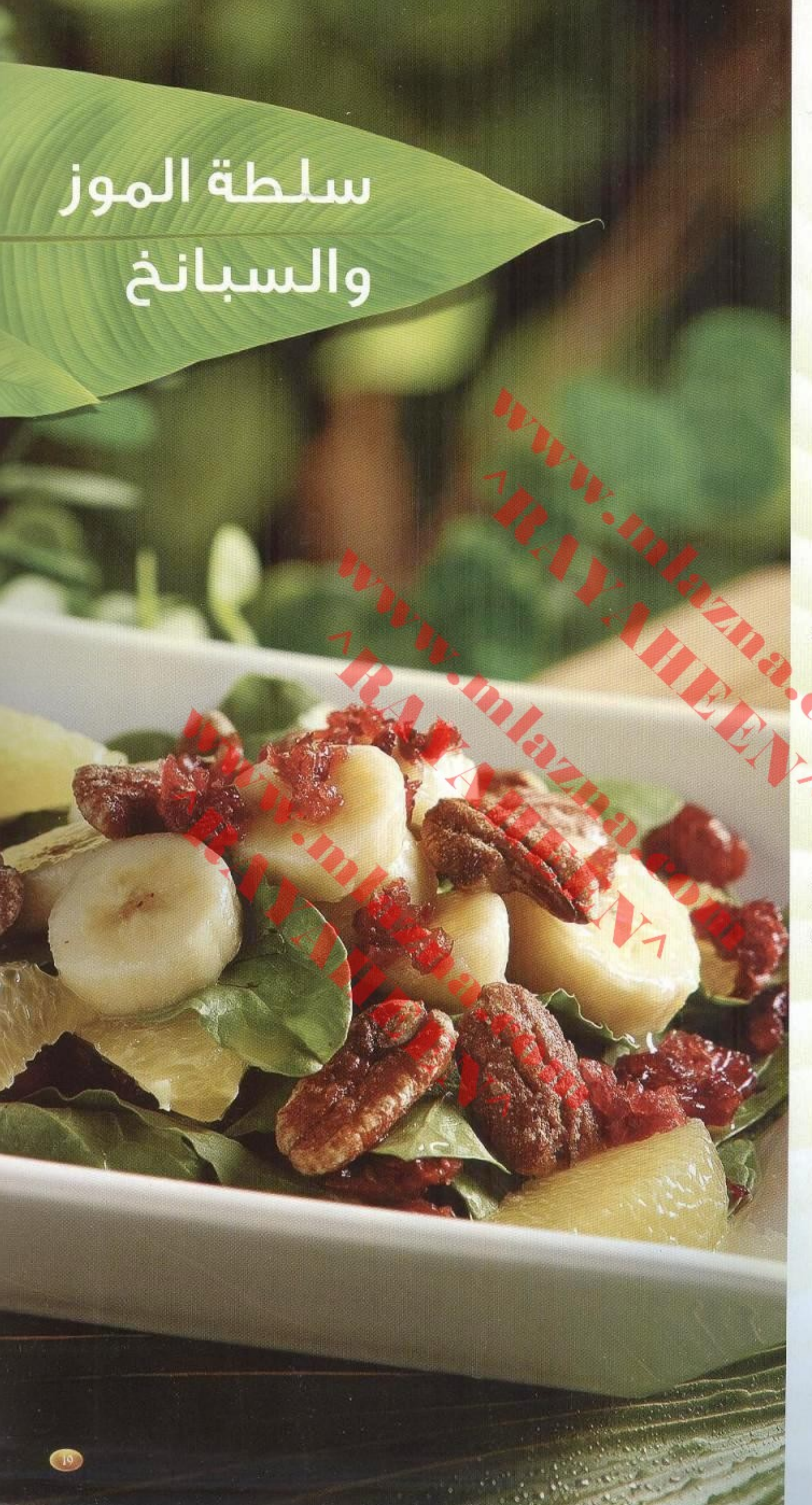
المقادير

- 6 موزات مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1 حبة من القرع الأصفر مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ½ كوب من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الثوم
- 1 كوب من البصل الأصفر المقطع
- 1½ لتر من الماء
- ½ كوب من الدجاج المطبوخ والمهروس
- 2 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 كوب من كريمة الطهي
- رشة من الملح والفلفل الأسود، حسب الذوق

الطريقة

1. في قدر على النار يسخن زيت الزيتون لمدة 30 ثانية.
2. يضاف البصل والثوم مع رشة من الملح ويشوحا لمدة 10 دقائق إلى أن يطرى البصل أو يصبح نصف شفاف.
3. يضاف الكمون والقرع والماء والدجاج ويقلب الخليط من وقت إلى آخر إلى أن يغلي.
4. بمجرد أن يطرى القرع يضاف الموز المقشر والكريمة ويطهى الخليط لمدة 10 دقائق إضافية إلى أن يطرى الموز.
5. توضع الشوربة على دفعات باستخدام مغرفة في الخلاط الكهربي وتضرب على السرعة العالية لمدة 20 ثانية.
6. تقدم في أوعية شوربة أو أكواب أو قدر للشوربة.
7. تزين الشوربة بأوراق كزبرة طازجة مقطعة.

سلطة الموز والسبانخ



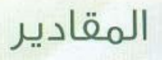
المقادير

- 1 كوب من البيقان المقطع إلى أنصاف
- 2 ملعقة كبيرة من مستخلص اللوز
- 2 ملعقة صغيرة من الملح المتبل
- ½ كوب من توت الأوسية البري المجفف
- 2 ملعقة كبيرة من كوكتيل عصير توت الأوسية البري
- ⅔ كوب من خل توت العليق
- 3 موزات مقطعة إلى شرائح
- 1 كوب من فصوص البرتقال
- 200 جم من السبانخ الصغيرة
- ½ بصلة حمراء مقطعة إلى شرائح

الطريقة

1. يفرد ورق ألومونيوم في صينية خبز أو صينية مسطحة.
2. يخلط البيقان مع مستخلص اللوز والملح المتبل.
3. يخبز البيقان على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 12 إلى 15 دقيقة مع التقليب مرتين إلى أن يتحمص، ثم يوضع جانبًا.
4. يخلط التوت مع العصير ويغطى الخليط ويوضع في الميكروويف على درجة الحرارة العالية لمدة 30 ثانية، ثم يترك ليهدأ لمدة 5 دقائق.
5. يقطع خليط التوت تقطيعًا ناعمًا في معالج الطعام، ثم يخلط خل توت العليق مع الخليط.
6. يخلط صوص التوت مع شرائح الموز وفصوص البرتقال.
7. ترص السبانخ والبصل في طبق، ويوضع عليهما خليط الموز والبرتقال.
8. ترش السلطة بالبيقان المحمص.

مثلجات الموز والشوكولاتة



المقادير

- 2 موزة كاملة
- ½ كوب من رقائق الشوكولاتة
- ¼ كوب من حبوب الأرز المقرمشة أو الجوز المسحوق
- 2 عصا البوبسيكل المثلجة
- 1 فرخ غلاف بلاستيكي
- 1 فرخ ورق شمعي

الطريقة

1. يقشر الموز ويقطع إلى أنصاف بالعرض، ثم تغرس العصا في كل نصف.
2. يلف الموز بالغلاف البلاستيكي ويحفظ في المجمد لمدة ساعة.
3. توضع رقائق الشوكولاتة في وعاء صالح لفرن الميكروويف وتذاب على نصف الحرارة مع تفقدها كل 10 ثوان كي لا تحترق.
4. يغمس الموز في الشوكولاتة الذائبة إلى أن تغطيه، ثم يغمس في حبوب الأرز أو الجوز المسحوق.
5. يوضع الموز على الورق الشمعي ويحفظ في المجمد لمدة ساعة على الأقل.



خبز الموز

المقادير

- 4 موزات كاملة
- 1 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 كوب من نخالة القمح غير المعالجة
- 1½ ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- ½ كوب من السكر
- ½ كوب من السكر البني
- 1 كوب من الزبد غير المملح (مطرى)
- 2 بيضة كاملة
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ½ كوب من الجوز
- 1 ملعقة كبيرة من العسل

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
2. تدهن صينية خبز بالزيت.
3. تخفق موزتان مع السكر إلى أن يصبح الخليط كريمي القوام.
4. يضاف الزبد والبيض والفانيليا ويخفقوا إلى أن يصبح الخليط ناعمًا.
5. تضاف المكونات الجافة وتمزج جيدًا، ثم يضاف الجوز ويستمر في المزج لدقيقة إضافية.
6. تقطع الموزتان الأخريان إلى شرائح وتقلبا في العسل إلى أن يغطيهما.
7. يصب الخليط في الصينية ويوضع الموز المغطى بالعسل على الوجه، ويخبز خبز الموز في الفرن لمدة 60 دقيقة أو إلى أن ينضج.
8. يترك الخبز ليبرد لمدة 5 دقائق، ثم يوضع طبق على الصينية وتقلب عليه الصينية ليسقط فيه الخبز.



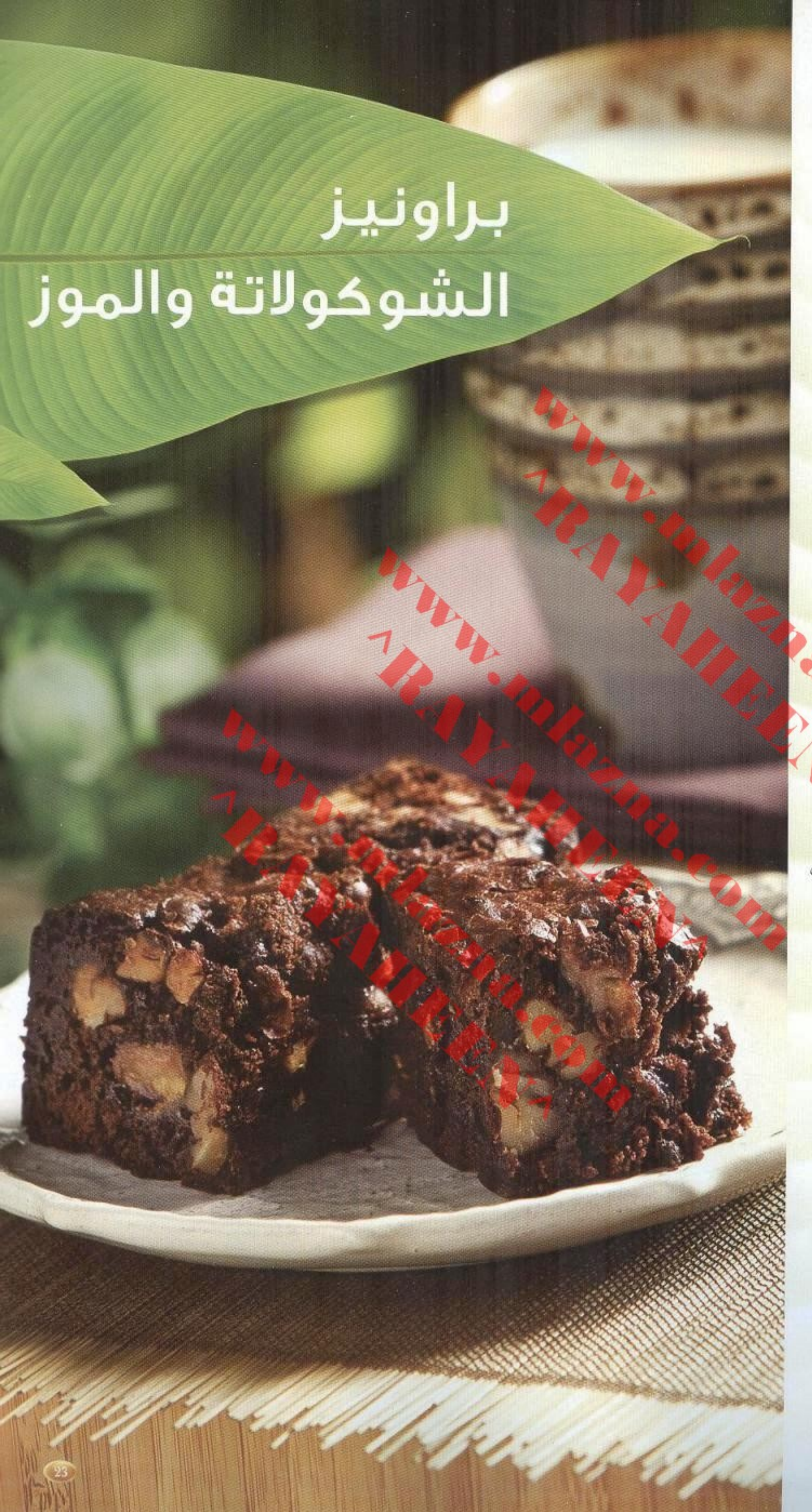
بان كيك الموز

المقادير

1 عبوة من خليط البان كيك الجاهز
1 كوب من الجوز المقطع (اختياري)
3 موزات ناضجة كاملة مقطعة

الطريقة

1. يعد خليط البان كيك طبقًا للنوع والتعليمات المبينة على العبوة.
2. يضاف الموز المقطع والجوز المقطع إلى العجين ويخلطا.
3. ترش صينية خبز برشاش الزيت والزبد وتسخن طبقًا لتعليمات العبوة.
4. باستخدام المغرفة يوضع عجين البان كيك في الصينية حسب الحجم المرغوب ويطهى حسب تعليمات العبوة.
5. يقدم مع إضافات التزيين المفضلة.



براونيز الشوكولاتة والموز

المقادير

1 علبة من خليط البراونيز الفوري الجاهز
¼ كوب من الحليب العادي أو الحليب بالشوكولاتة
1 ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا
3 موزات مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
½ كوب من البيقان المقطع والمحمص

الطريقة

1. يجهز خليط البراونيز في وعاء كبير الحجم طبقًا للتعليمات المبينة على العلبة ويوضع جانبًا.
2. يسخن الحليب مع مستخلص الفانيليا في قدر متوسطة الحجم، ثم يضاف الموز ويقلب لمدة دقيقة إلى أن يسخن.
3. يصب خليط الموز مع البيقان في خليط البراونيز ويقلب معه، ثم يصب الخليط في صينية مربعة مساحتها 9 بوصات مدهونة بالقليل من الزيت.
4. يخبز الخليط على درجة حرارة 175 مئوية لمدة من 35 إلى 40 دقيقة أو إلى أن يغرس عود خشبي في المنتصف ويخرج نظيفًا.
5. يرش بعض السكر البودرة على الوجه، حسب الرغبة، وتقطع.



فطائر الموز المقلية

المقادير

- 4 موزات جامدة
- 1½ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من السكر المطحون
- ½ كوب من خليط البسكويت الجاهز
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- ⅛ ملعقة صغيرة من القرفة
- 1 بيضة
- ¼ كوب من الحليب
- زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. يقطع الموز إلى أثلاث ويرش بعصير الليمون والسكر المطحون، ثم يترك جانبًا لمدة من 15 إلى 20 دقيقة.
2. يخلط خليط البسكويت مع السكر والقرفة والبيض والحليب.
3. تغمس قطع الموز في العجين وتقلى في الزيت في مقلاة عميقة إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي.



سموذي الموز والأناناس

المقادير

2 موزة كاملة مقطعة إلى شرائح
½ كوب من الحليب الطازج
¼ كوب من عصير الأناناس المبرد
¼ كوب من عصير البرتقال

الطريقة

1. توضع جميع المكونات معًا في الخلاط الكهربي وتضرب إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. يقدم في الحال.



بانانا دوج

المقادير

- 1 موزة كافنديش
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة صغيرة من الزبد
- 1 قطعة من خبز الهوت دوج من القمح الكامل
- 1 ملعقة كبيرة من المربى (حسب النوع المفضل)
- 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني

الطريقة

1. قشر الموزة وتغطى بالعسل.
2. تفرد زبدة الفول السوداني على أحد جانبي قطعة خبز الهوت دوج، وتفرد المربى على الجانب الآخر.
3. تحمر الموزة في الزبد إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي.
4. توضع الموزة في الخبز وتقدم.



المقادير

2 موزة مقشرة ومقطعة إلى شرائح
¼ كوب من الزبد
¾ كوب من السكر البني الخفيف
1 ملعقة صغيرة من القرفة
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
1 ملعقة كبيرة من مستخلص الفانيليا
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الموز
4 شرائح من التشيز كيك السادة الجاهز

الطريقة

1. يقطع الموز المقشر إلى شرائح بسمك ½ بوصة ويوضع جانبًا.
2. يذاب الزبد مع السكر والقرفة في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة لمدة من دقيقة إلى دقيقتين مع التقليب المستمر.
3. يضاف ويقلب عصير الليمون ومستخلص الفانيليا ومستخلص الموز، ثم يضاف الموز ويطهى الخليط لمدة من دقيقة إلى دقيقتين مع التقليب من وقت إلى آخر.
4. يقدم في الحال على التشيز كيك.



أصابع الموز

المقادير

1 كجم من الموز الناضج
300 جم من السكر
1 ملعقة كبيرة من الزبد أو السمن الصناعي

الطريقة

1. يسلق الموز ثم يقشر ويقطع إلى شرائح سمكها 3 بوصة.
2. يطحن الموز إلى أن يهرس تمامًا، ثم يضاف إليه السكر ويطهى في مقلاة على نار منخفضة الحرارة، ويراعى تقليب الخليط باستمرار باستخدام سباتيولا إلى أن يبلغ درجة التماسك المرغوبة، ولابد ألا يلتصق الخليط بجوانب المقلاة.
3. ينقل الخليط إلى لوح تقطيع مغطى بالورق الشمعي.
4. ترش كمية صغيرة من السكر على الورق الشمعي.
5. يفرد الخليط المهروس باستخدام نشابة إلى أن يصبح سمكه 1 بوصة.
6. يفرد الزبد وكمية صغيرة من السكر على الخليط.
7. يقطع إلى شرائح بحجم 4x1 سم تقريبًا.



لقيمات الموز المشوية
مع اللحم المقدد والقيقب

المقادير

¼ كوب من شراب القيقب
8 شرائح من اللحم البقري المقدد
2 موزة كبيرة الحجم
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل

الطريقة

1. تسخن مشواة الغاز إلى درجة حرارة متوسطة، وترش شبكة المشواة برشاش الطهي أو تدهن بالزيت النباتي دهنًا خفيفًا.
2. يصب شراب القيقب في طبق مسطح.
3. يوضع اللحم المقدد في طبق صالح لفرن الميكروويف مغطى بمناشف ورقية، ثم يغطى بمنشفة ورقية أخرى ويطهى في الميكروويف على درجة الحرارة العالية لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن يبدأ اللحم في النضوج ولا يزال مرنًا وغير مقرمش.
4. يرش الموز المقشر بمسحوق الفلفل، ويمكن استخدام كمية أقل أو أكثر منه، حسب الذوق.
5. تقطع كل موزة إلى 4 قطع متساوية، وتدحرج كل قطعة في شراب القيقب، ثم تلف في شريحة من اللحم، وتغرس خلة أسنان في كل شريحة.
6. يشوى الموز الملفوف لمدة من 5 إلى 8 دقائق أو إلى أن يكتسب اللحم اللون البني ويقرمش، مع قلبه من حين إلى آخر.
7. يقدم في الحال.



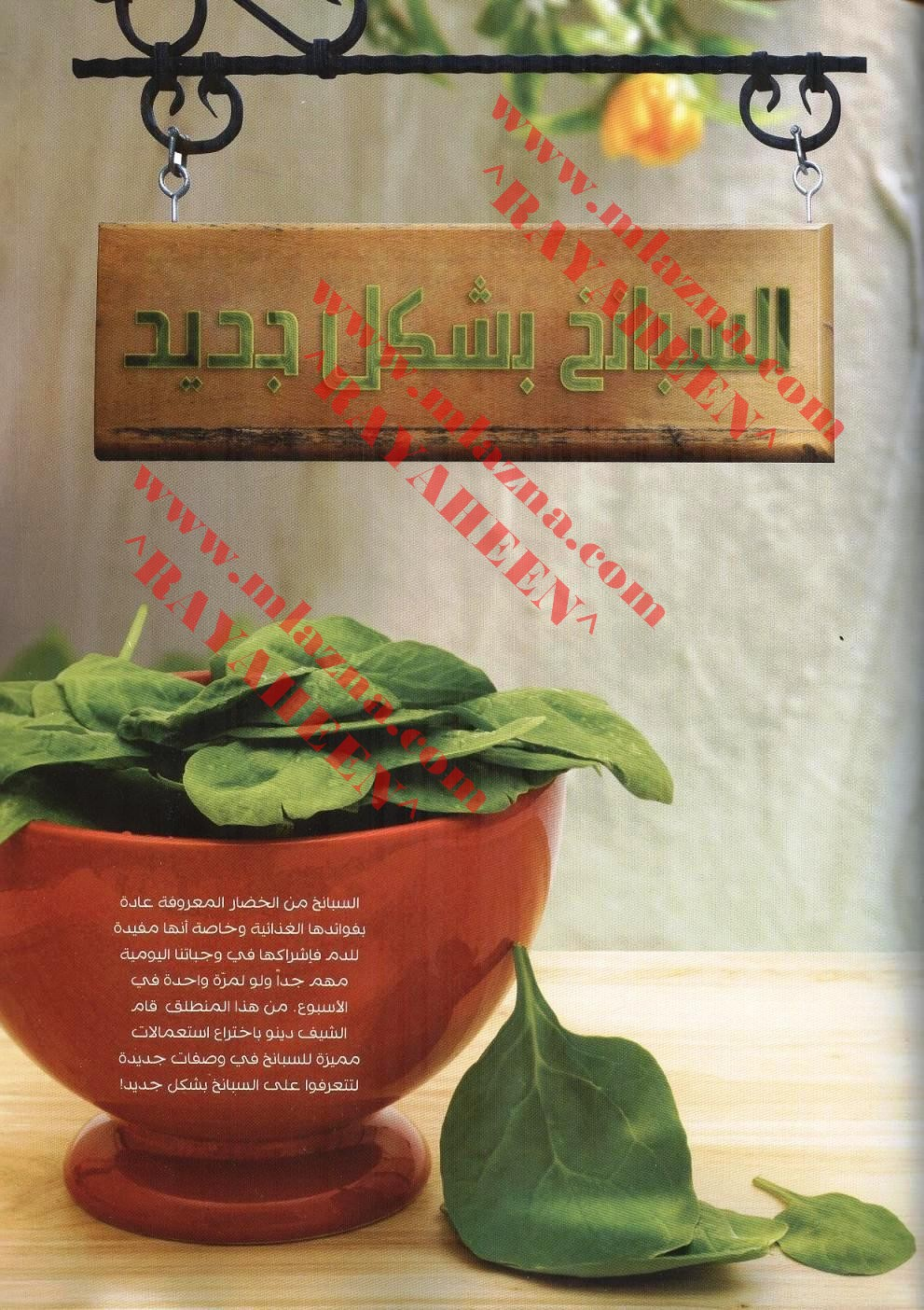
KM 18, CAIRO ALEX DESERT ROAD
BEHIND OASIS HOTEL

Alto's®
Bistro

Alto's Winter Menu
You have to check it out

Chef Andrew Mitchell invites you to come try Alto's Bistro.
Enjoy his take on rustique cuisine using only the finest ingriedients.
House specialties include Swiss fondue, grilled Australian meat
and mussels prepared the Alto's way.

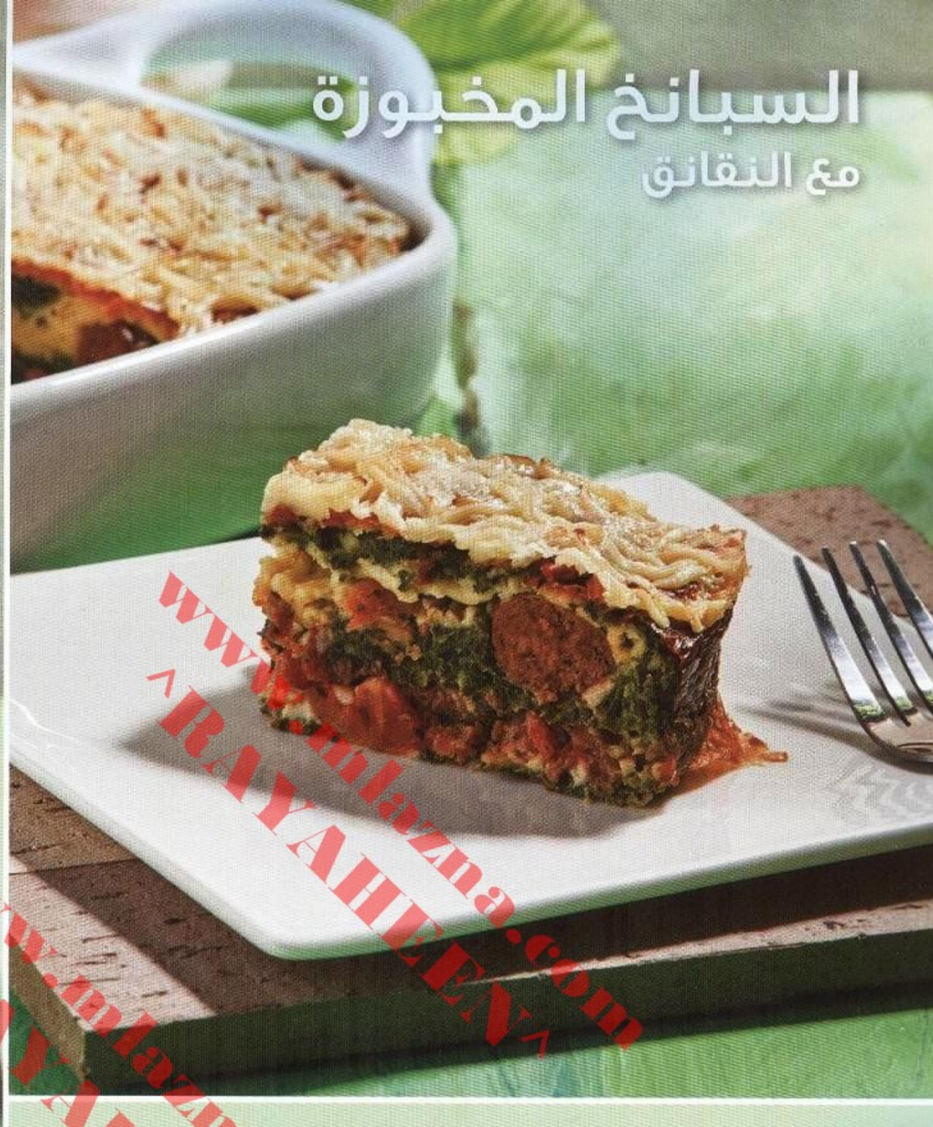
FOR RESERVATION OR INFO CALL :
0103424226



السبانخ بشكل جديد

السبانخ من الخضار المعروفة عادة بفوائدها الغذائية وخاصة أنها مفيدة للدم فإشراكها في وجباتنا اليومية مهم جداً ولو لمرّة واحدة في الأسبوع. من هذا المنطلق قام الشيف دينو باختراع استعمالات مميزة للسبانخ في وصفات جديدة لتتعرفوا على السبانخ بشكل جديد!

السبانخ المخبوزة
مع النقانق



المقادير

- ½ كجم من النقانق الإيطالية
- 4 أكواب من الطماطم المعلبة المقطعة إلى مكعبات
- 1 ورقة غار
- 3 إلى 4 فصوص مفرومة من الثوم
- 2 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
- 4 بيضات مخفوقة
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ⅛ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- 2 عبوة من السبانخ المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومعصورة)
- 4 بصلات خضراء مقطعة إلى شرائح
- 4 أكواب من جبن الموتزاريلا المبشور

الطريقة

1. في كسرولة تطهى النقانق إلى أن تفقد لونها الوردي، ثم تصفى، ثم تضاف الطماطم وورقة الغار والثوم والسكر والريحان والزعتر والملح والفلفل ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى الخليط على نار هادئة دون غطاء لمدة ساعة مع التقليب من حين إلى آخر، ثم يتم التخلص من ورقة الغار.
2. في تلك الأثناء يخلط البيض في وعاء مع ¼ كوب من جبن البارميزان وجوزة الطيب جيداً، ثم تضاف السبانخ والبصل ويقلبا.
3. في صينية خبز يوضع ¼ خليط السبانخ ثم ¼ خليط النقانق ويوضع على وجه كل منهما 1 كوب من جبن الموتزاريلا، وتكرر الطبقات بالترتيب ذاته، وفي النهاية يوضع جبن البارميزان المتبقي على الوجه.
4. يخبز الخليط دون غطاء على درجة حرارة 175 مئوية لمدة 30 دقيقة أو إلى أن تخرج منها فقاقيع، وتترك لتستقر لمدة 10 دقائق قبل التقديم.



المقادير

4 بصلات خضراء مقطعة ناعمًا
2 فص مفروم من الثوم
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
200 جم من السبانخ الصغيرة الطازجة
¼ كوب من أوراق الريحان الطازج
½ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1 عبوة (وزن 300 جم) من عجين الفطائر المجمد
¼ كوب من جبن الفيتا المفتت
2 ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمص
1 ملعقة كبيرة من الزبد المذاب
¼ كوب من جبن البارميزان المبشور ناعمًا

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية، ويدهن 12 كوب من أكواب المافن بالزيت ويوضعوا جانبًا.
2. في مقلاة كبيرة الحجم يطهى البصل الأخضر والثوم في 1 ملعقة كبيرة من الزيت إلى أن يطريا، ثم تضاف السبانخ والريحان ويشوحا على نار متوسطة الحرارة إلى أن يذبلا، ثم يصفى السائل الزائد، ويضاف الملح والفلفل ويقلبا، ثم يوضع الخليط جانبًا ليبرد.
3. على سطح مرشوش جيدًا بالدقيق يفرد العجين ويشكل على شكل مستطيل عرضه 12x8 بوصة، ثم يدهن وجه العجين بالملعقة المتبقية من الزيت.
4. يفرد خليط السبانخ على بعد 1 بوصة من حواف العجين، ثم يرش عليه جبن الفيتا والصنوبر، ثم يمسك العجين من أحد الجانبين الطويلين ويلف على شكل لولبي.
5. تقطع اللفافة إلى 12 قطعة، وتوضع القطع في أكواب المافن المجهزة بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أعلى، ثم تدهن بالزبد وترش بجبن البارميزان وتخبز لمدة من 18 إلى 20 دقيقة أو إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي، وعندما تنضج تترك لتهدأ في أكواب المافن لمدة دقيقتين.
6. ترفع اللفائف من الأكواب بحرص وتقدم دافئة.



بانيني السبانخ والدجاج

المقادير

1 كوب من السبانخ الصغيرة الطازجة
2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
¼ كوب من الزبد المطرى
8 شرائح من الخبز
¼ كوب من تتبيلة السلطة الإيطالية الكريمية
8 شرائح من جبن البروفولوني
1 كوب من الدجاج المطبوخ (منسل)
2 شريحة من البصل الأحمر (مفصولتان إلى حلقات)

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم تشوح السبانخ في الزيت لمدة دقيقتين أو إلى أن تذبل، ثم تصفى.
2. تفرد تتبيلة السلطة على 4 من شرائح الخبز، ثم توضع طبقات من الجبن والدجاج والسبانخ والبصل، ثم طبقة أخرى من الجبن، ثم توضع الشرائح الأخرى في النهاية، وتدهن الساندويتشات من الخارج بالزبد.
3. تحمص الساندويتشات على ماكينة البانيني أو على المشواة إلى أن يكتسب الخبز اللون البني ويذوب الجبن.

الدجاج
مع صوص الفلورنتين



المقادير

- 6 صدور دجاج مخلية من الجلد والعظام
- ½ كوب من جبن البارميزان المبشور
- ½ ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- ½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 3 ملاعق كبيرة من الزبد
- 2 بصلة خضراء مقطعة
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كوب من الحليب الطازج
- 1 ملعقة كبيرة من مرق الدجاج
- 1 عبوة (وزن 250 جم) من السبانخ المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومعصورة)
- 2 ملعقة كبيرة من الفلفل الحلو المقطع إلى مكعبات
- ½ كوب من الكريمة الحامضة
- 1 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور

الطريقة

1. تطرق صدور الدجاج إلى سمك ½ بوصة.
2. في كيس بلاستيكي صالح لإعادة الفتح والإغلاق يخلط جبن البارميزان والريحان والزعتر، ثم يضاف الدجاج على دفعات ويرج في الكيس ليغطى بالخليط.
3. في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة يطهى الدجاج في 2 ملعقة كبيرة من الزبد لمدة من 4 إلى 5 دقائق على كل جانب إلى أن ينضج، ثم يرفع من المقلاة ويحافظ عليه دافئًا.
4. في المقلاة ذاتها يشوح البصل في بقية الزبد لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إلى أن يطرى، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة إضافية، ثم يضاف الدقيق والملح بالتدريج، ثم يضاف الحليب والمرق ويقلبا إلى أن يمتزجا مع الخليط.
5. يغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة ويستمر في الطهي لمدة من دقيقة إلى دقيقتين أو إلى أن يصبح الخليط سميكا، ثم تضاف السبانخ والفلفل الحلو ويسخنا.
6. يرفع الخليط عن النار، ثم تضاف إليه الكريمة الحامضة وتقلب إلى أن تمتزج معه، ثم يرش الخليط بملعقة على الدجاج، وفي النهاية يرش جبن الموتزاريلا.

فلورنتين البيض



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من السمن الصناعي
- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 1¼ كوب من الحليب
- صفار 1 بيضة
- 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- ½ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور
- 2 كوب من السبانخ الطازجة
- ⅛ ملعقة صغيرة من الفلفل
- 4 بيضات
- 2 قطعة من مافن الإفطار (مقسومتان ومحمصتان)
- رشة من البابريكا

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يذاب السمن، ثم يضاف إليه الدقيق و¼ ملعقة صغيرة من الملح ويقلب الخليط إلى أن يتجانس، ثم يضاف الحليب بالتدريج، ثم يغلى الخليط ويطهى مع التقليب لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إلى أن يصبح سميكًا، ثم يرفع عن النار.
2. تقلب كمية صغيرة من الصوص مع صفار البيضة، ثم يوضع الخليط كله على النار مرة أخرى ويقلب باستمرار حتى الغليان، ثم يطهى مع التقليب لمدة دقيقتين، ثم يرفع عن النار ويضاف عصير وقشر الليمون ويقلبا، ثم يوضع الخليط جانبًا ويحافظ عليه دافئًا.
3. توضع السبانخ في سلة الطهي بالبخار وترش بالفلفل والملح المتبقي، ثم توضع السلة في قدر بها ماء على بعد 1 بوصة من الماء، ويغلى الماء وتغطى القدر وتطهى السبانخ بالبخار لمدة من 3 إلى 4 دقائق إلى أن تذبل وتطرى.
4. في تلك الأثناء، في مقلاة عادية أو مقلاة أومليت ذات جوانب مرتفعة، يغلى من 2 إلى 3 بوصات من الماء، ثم تخفض درجة الحرارة ويترك الماء ليغلي برفق.
5. يكسر البيض واحدة تلو الأخرى في كوب أو صحن، ثم يرفع الكوب بالقرب من سطح الماء المغلي لينزلق منه البيض واحدة تلو الأخرى في الماء، ويطهى البيض دون غطاء لمدة من 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن يستقر البياض تمامًا ويبدأ الصفار في أن يصبح سميكًا، ثم يرفع البيض من الماء باستخدام مقصوصة.
6. يوضع ¼ السبانخ على كل نصف من المافن وعليها بيضة، وترش 3 ملاعق كبيرة من الصوص على كل بيضة، ثم ترش بالبابريكا.
7. يقدم في الحال.



أكواب كريب السبانخ

المقادير

⅔ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

½ ملعقة صغيرة من الملح

3 بيضات

1 كوب من الحليب

الحشو:

1½ كوب من جبن الشيدر المبشور

3 ملاعق كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات

1 عبوة من السبانخ المقطعة المجمدة (مذاب عنها الثلج ومعصورة)

1 كوب من شرائح الفطر

⅔ كوب من المايونيز

3 بيضات مخفوقة قليلاً

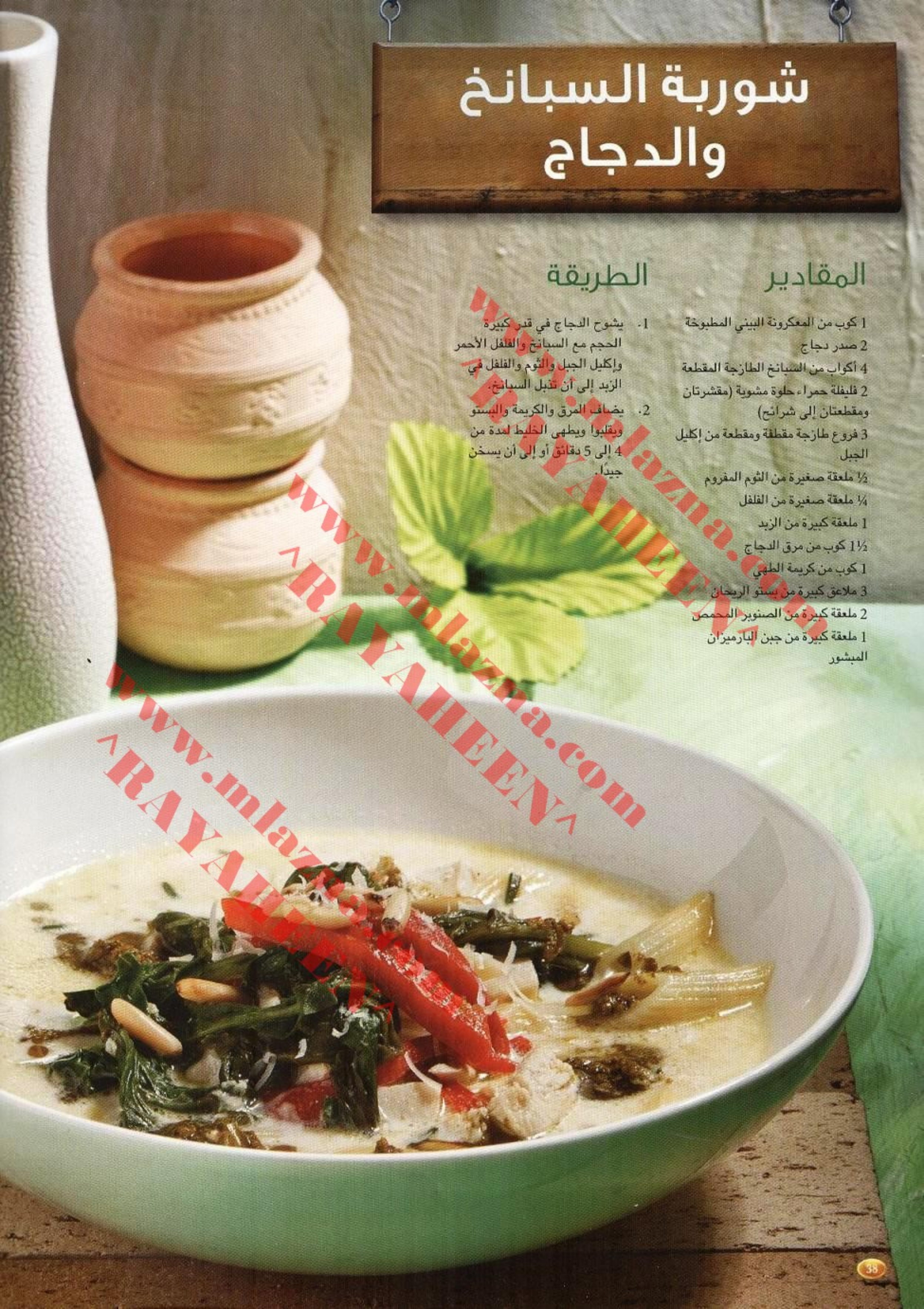
6 شرائط من اللحم البقري المقدد (مطبوخ ومفتت)

½ ملعقة صغيرة من الملح

فلفل حسب الذوق

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخفق الدقيق مع الملح والبيض والحليب إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. تسخن مقلاة غير لاصقة مدهونة بالقليل من الزيت وتضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من العجين، وترفع المقلاة وتميل ليغطي العجين القاع بالتساوي، ويطهى العجين لمدة من دقيقة إلى دقيقتين أو إلى أن يبدو الوجه جافاً، ثم يوضع في كوب مافن مدهون بالزيت، وتكرر العملية نفسها مع بقية العجين.
3. في وعاء كبير الحجم تخلط مقادير الحشو معًا، ويوضع ¼ كوب من الحشو في كل كوب كريب، وتخبز الأكواب مع عدم تغطيتها على درجة حرارة 175 مئوية لمدة 30 دقيقة أو إلى أن ينضج البيض تمامًا.



شوربة السبانخ والدجاج

المقادير

- 1 كوب من المعكرونة البيني المطبوخة
- 2 صدر دجاج
- 4 أكواب من السبانخ الطازجة المقطعة
- 2 فليفلة حمراء حلوة مشوية (مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح)
- 3 فروع طازجة مقطفة ومقطعة من إكليل الجبل
- ½ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد
- 1½ كوب من مرق الدجاج
- 1 كوب من كريمة الطهي
- 3 ملاعق كبيرة من بستو الريحان
- 2 ملعقة كبيرة من الصنوبر المحمص
- 1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. يشوح الدجاج في قدر كبيرة الحجم مع السبانخ والفلفل الأحمر وإكليل الجبل والثوم والفلفل في الزبد إلى أن تذبل السبانخ.
2. يضاف المرق والكريمة والبستو ويقلبوا ويطهى الخليط لمدة من 4 إلى 5 دقائق أو إلى أن يسخن جيداً.

فلورنتين السلمون



المقادير

- 4 أكواب من السبانخ الطازجة (منظفة ومقطفة)
- 4 قطع (وزن 200 جم) من فيليه السلمون
- 6 ملاعق كبيرة من الزبد
- ¼ كوب من الكريمة الثقيلة
- ¼ ملعقة صغيرة من الشبث المجفف
- عصير ½ ليمونة
- ملح وفلفل حسب الذوق
- رشة من جوزة الطيب

الطريقة

1. تسخن مشواة الفرن، وتدهن صينية خبز بالقليل من الزبد وتوضع جانبًا.
2. توضع السبانخ في قدر كبيرة الحجم وتطهى دون غطاء على نار بين منخفضة ومرتفعة الحرارة إلى أن تذوب، ثم تصفى السبانخ وتوضع جانبًا إلى أن تبرد بما فيه الكفاية، ثم يعتصر منها الماء الزائد وتقطع تقطيعًا خشنًا ثم تعاد إلى القدر وتوضع القدر جانبًا.
3. يتبل فيليه السلمون بالملح والفلفل ويوضع في صينية الخبز المجهزة ويشوى على بعد 3 بوصات من النار لمدة 3 دقائق، ثم يقلب وتوضع عليه ½ ملعقة من الزبد ويستمر في الشواء لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إضافية، ثم يغطى السلمون بورق الألومونيوم بغير إحكام للحفاظ عليه دافئًا.
4. لإعداد السبانخ، تضاف إليها الكريمة في القدر وتطهى على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة مع التقليب إلى أن تسخن السبانخ.
5. في تلك الأثناء يذاب بقية الزبد في قدر أخرى على نار منخفضة الحرارة، ثم يضاف إليه الشبث وعصير الليمون والملح والفلفل وجوزة الطيب ويخفقوا باستمرار إلى أن يتكون صوص كريمي القوام.
6. تقسم السبانخ على أطباق تقديم.
7. توضع قطعة من فيليه السلمون على السبانخ في كل طبق ويرش الصوص عليهما معًا.

لفائف الستيك بالسبانخ



المقادير

1 كجم من ستيك الخاصرة البقري (مقطع إلى شرائح رفيعة)
1 بيضة مخفوقة
1 عبوة (وزن 300 جم) من السبانخ (مذابة ومصفاة)
½ كوب من جبن الشيدر
½ ملعقة صغيرة من القصعين
½ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملح وفلفل حسب الذوق
1 كوب من صوص الطماطم
1 كوب من شرائح الفطر
½ كوب من البصل المقطع
القليل من زيت الزيتون

الصوص:
1 كوب من كريمة الطهي
½ كوب من البصل المقطع
2 حبة طماطم كبيرة الحجم (مقطعتان ناعمًا)
1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المقطع

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات، فيما عدا زيت الزيتون واللحم، في وعاء كبير الحجم.
2. تفرد شرائح الستيك، واحدة في المرة، في طبق نظيف، ثم يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من خليط السبانخ ويوضع عند طرف الشريحة، ثم تلف عليه.
3. يحمر الستيك المحشو في مقلاة ساخنة مع القليل من زيت الزيتون، ثم يوضع في صينية خبز.
4. تخلط جميع مكونات الصوص وتصب على لفائف الستيك، ثم تغطى الصينية بورق الألومنيوم وتخبز اللفائف على درجة حرارة 175 مئوية لمدة ساعة، ثم يرفع الغطاء لمدة 15 دقيقة.
5. يرش بعض جبن الشيدر على الوجه، وتقدم اللفائف مزينة.

التالياتيلي
مع السبانخ

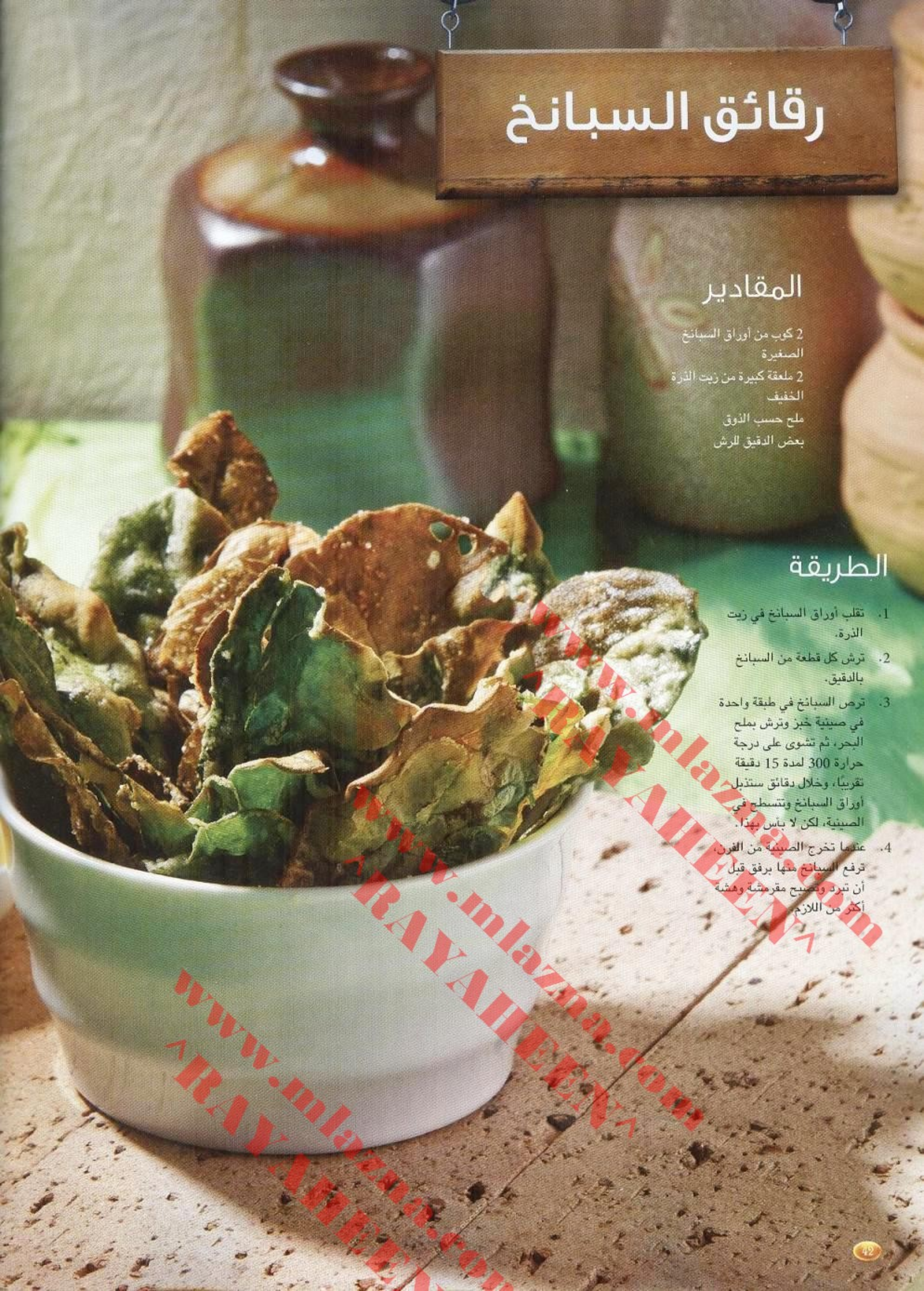
المقادير

200 جم من معكرونة التالياتيلي (مطبوخة)
1 فص مفروم من الثوم
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
2 كوب من السبانخ (منظفة ومقطعة)
2 ملعقة كبيرة من الطماطم المجففة بالشمس (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
1 كوب من كريمة الطهي الثقيلة
ملح حسب الذوق
فلفل أسود مطحون حسب الذوق
2 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور (مقسم)

الطريقة

1. في مقلاة ساخنة يوضع الزيت والثوم ويحمر إلى أن تتصاعد رائحته.
2. تضاف السبانخ وتشوح مع التقليب إلى أن تذبل.
3. تضاف الكريمة ويغلى الخليط لمدة دقيقتين.
4. يترك الخليط لينضج برفق ويضاف الملح والفلفل حسب الذوق، ثم تضاف المعكرونة المطبوخة و1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان.





رقائق السبانخ

المقادير

2 كوب من أوراق السبانخ الصغيرة
2 ملعقة كبيرة من زيت الذرة الخفيف
ملح حسب الذوق
بعض الدقيق للرش

الطريقة

1. تقلب أوراق السبانخ في زيت الذرة.
2. ترش كل قطعة من السبانخ بالدقيق.
3. ترص السبانخ في طبقة واحدة في صينية خبز وترش بملح البحر، ثم تشوى على درجة حرارة 300 لمدة 15 دقيقة تقريبًا، وخلال دقائق ستذبل أوراق السبانخ وتتسطح في الصينية، لكن لا بأس بهذا.
4. عندما تخرج الصينية من الفرن، ترفع السبانخ منها برفق قبل أن تبرد وتصبح مقرمشة وهشة أكثر من اللازم.

السبانخ مع السمسم والثوم



المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من زيت السمسم الداكن
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 1 رطل من السبانخ الطازجة (منقوعة في الماء لتنظيفها ثم معصورة من الماء الزائد، منزوع منها السيقان الطويلة، ومقطعة أوراقها تقطيعاً خشناً)
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- ملح حسب الذوق
- 1 ملعقة كبيرة من السمسم المحمص

الطريقة

1. تسخن مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف إليها السمسم النيئ وتستخدم سباتيولا أو ملعقة خشبية لتقليبه. قد تصدر البذور أصوات قرقعة وتتناثر مثل الفشار، وستتحمص بسرعة شديدة، لذا يجب مراعاة تقليبها باستمرار إلى أن تبدأ في اكتساب اللون البني وتتصاعد رائحة تحميصها، ثم ترفع من المقلاة في الحال وتوضع في وعاء منفصل.
2. تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، وبمجرد أن يسخن الزيت يضاف الثوم، وبمجرد أن يبدأ الثوم في الأزيز تضاف السبانخ وتطهى مع التقليب من حين إلى آخر إلى أن تذبل تمامًا، ثم تخفض درجة الحرارة إلى منخفضة.
3. يضاف السكر وصوص الصويا ويقلبا، ثم يرفع الخليط عن النار ويضاف الملح حسب الذوق.
4. تقدم ساخنة أو دافئة أو في درجة حرارة الغرفة أو باردة، وترش بزيت السمسم المتبقي والسمسم المحمص.



وصفات الثلاثين دقيقة

ضيق في الوقت، الكثير من الأشياء لتنجز في وقت قليل ولكن بالرغم من كل هذه المشاغل في يوم مكتظ بالإلتزامات يبقى علينا تقديم وجبة رائعة لعائلتنا والحل يكمن بوصفات سريعة بأقل من ٣٠ دقيقة يعرفنا عليها الشيف إكو، ووداعاً للساعات الطويلة بالمطبخ!



رائعة، ومن صنعي أنا
عودة بوردا
للشرق الأوسط وبالعربي
تخيل
Takhayal Entertainment
burda style
Geliebte Klassiker
35 WEIHNACHTS-ÜBERRASCHUNGEN
WILDROMANTISCH
TRAUMKLEIDER
Party Mode



سلطة اللحم
بالزنجبيل والبروكولي



المقادير

250 جم من ستيك الخاصرة البقري

⅔ كوب من تتبيلة السلطة بالزنجبيل والخل المعبأة

3 أكواب من وريدات البروكولي

8 أكواب من خضروات السلطة الربيعية أو الصغيرة المشكلة

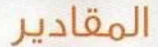
1 فليفلة حمراء حلوة متوسطة الحجم

الطريقة

1. يقطع الدهن من اللحم، ويقطع اللحم عبر العرق (عكس اتجاه النسيج) إلى شرائط رفيعة بحجم اللقيمات، ثم يوضع جانبًا.
2. في مقلاة صينية (ووك) أو مقلاة كبيرة الحجم تسخن 2 ملعقة كبيرة من تتبيلة السلطة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
3. يضاف البروكولي ويطهى مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يضاف اللحم إلى المقلاة ويطهى مع التقليب لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن يكتسب اللحم لونًا وردياً خفيفًا في المنتصف.
4. يرفع البروكولي واللحم من المقلاة.
5. يزال الرأس والبذور من الفليفلة وتقطع إلى شرائط بحجم اللقيمات.
6. في وعاء كبير الحجم تخلط الخضروات مع الفليفلة واللحم والبروكولي، ويرش المتبقي من تتبيلة السلطة على الخليط ويقلب جيدًا.

التاكو السهل





المقادير

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة ناعمًا
1 فص مسحوق من الثوم
¼ فليفلة خضراء حارة (مفرغ من البذور ومقطع إلى مكعبات)
¼ ملعقة صغيرة من الكمون المسحوق
¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار (أو حسب الذوق)
250 جم من لحم الدجاج المفروم
1 عبوة من الطماطم المقطعة
¼ ملعقة صغيرة من الأوريجانو المجفف
2 ملعقة كبيرة من الطماطم المهروسة
50 ملل من مرق الدجاج
1 ملعقة صغيرة من السكر
1 عبوة من الذرة الحلوة (مصفاة)
خس مهذب
أغلفة تاكو
بصل أخضر (اختياري)
كريمة حامضة وجبن شيدر مبشور للتقديم

الطريقة

1. يشوح البصل في الزيت في مقلاة غير لاصقة لمدة 5 دقائق إلى أن يطرى، ثم يضاف الثوم والفلفل الأخضر والكمون ومسحوق الفلفل ويطهى الخليط لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية إلى أن تتصاعد رائحته، ثم ينقل إلى قدر متوسطة الحجم.
2. يحمر الدجاج في المقلاة، ثم يضاف إلى خليط البصل مع بقية المكونات، ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 35 إلى 40 دقيقة إلى أن يصبح الصوص سميكًا، ويتبل حسب الذوق.
3. تفرد أوراق الخس في أغلفة التاكو، ثم يضاف إليها خليط الدجاج بالملعقة.
4. يقدم في أوعية بالتبادل مع الكريمة الحامضة وجبن الشيدر على الوجه.

تكفي الوصفة 2 من الكبار أو 4 من الأطفال

نودلز اللحم والخضروات

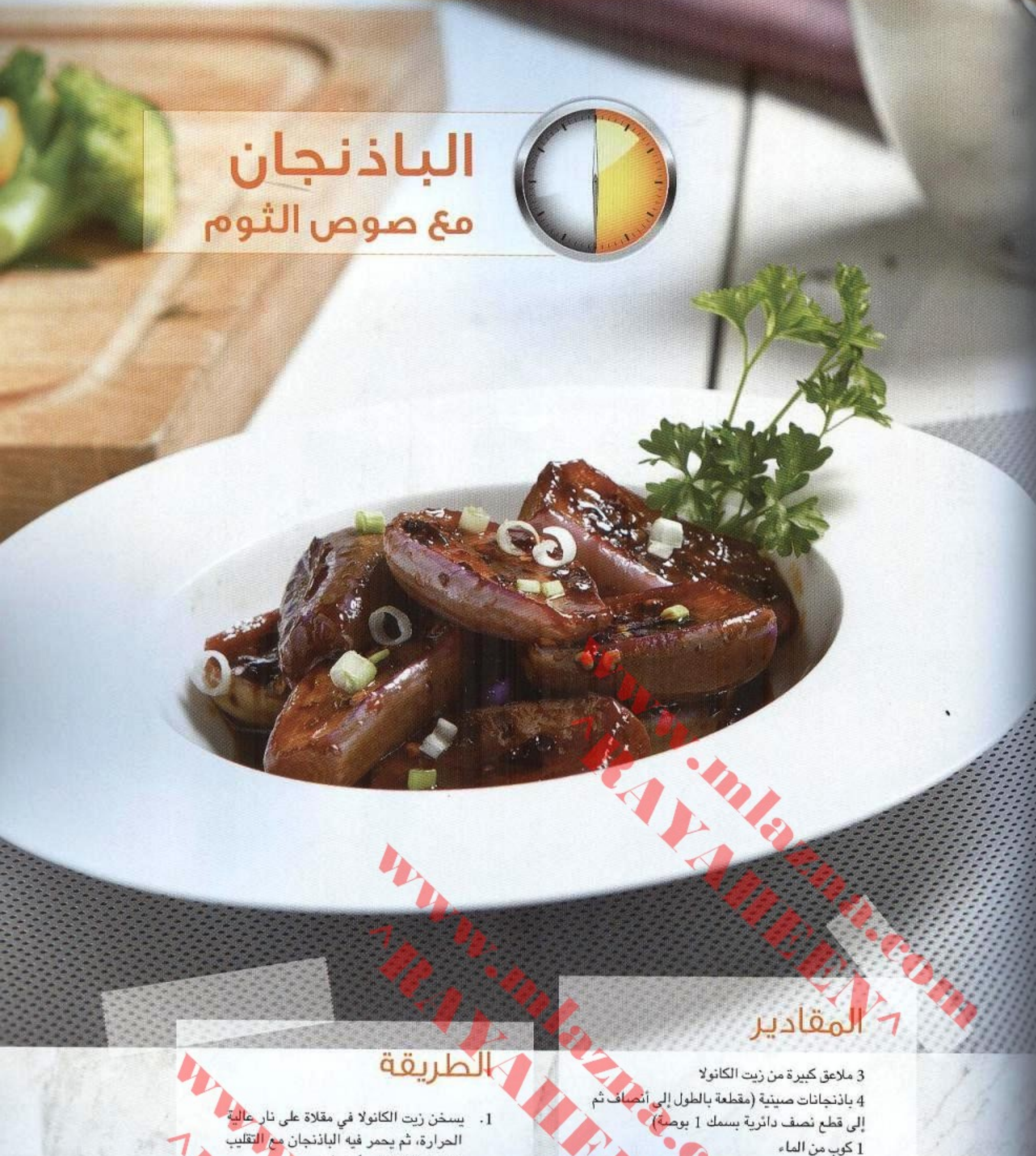


المقادير

- 750 جم من ستيك الخاصرة البقري المخلي من العظام (مقطع إلى شرائط رفيعة)
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الطهي
- 2 عبوة (وزن 14 أوقية) من مرق اللحم قليل الصوديوم
- ⅓ كوب من صوص الفول السوداني المعبأ
- 1½ كوب من نودلز البيض المتوسطة
- 2 كوب من وريدات البروكولي
- ½ بصلة متوسطة الحجم (مقطع إلى شرائح)
- ¼ كوب من البصل الأخضر المقطع بشكل مائل (اختياري)
- ½ فليفلة رومي
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثاً

الطريقة

1. في مقلاة متوسطة الحجم تحمر شرائط اللحم في الزيت الساخن على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف مرق اللحم وصوص الفول السوداني ويغلى الخليط.
2. تضاف النودلز وتقلب وتخفض درجة الحرارة، ويترك الخليط لينضج على نار هادئة لمدة 4 دقائق دون تغطيته مع التقليب من حين إلى آخر لفصل النودلز عن بعضها البعض.
3. يضاف البصل والفلفل الرومي والبروكولي ويغلى الخليط مرة أخرى، ثم تخفض درجة الحرارة، ويترك الخليط لينضج على نار هادئة دون تغطيته مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية أو إلى أن تطرى النودلز.
4. يقسم خليط اللحم والنودلز على 4 أوعية تقديم، ويرش بعض البصل الأخضر المقطع والفلفل الأسود على الوجه.
5. تقدم.



الباذنجان مع صوص الثوم

المقادير

3 ملاعق كبيرة من زيت الكانولا
4 باذنجانات صينية (مقطعة بالطول إلى أنصاف ثم إلى قطع نصف دائرية بسمك 1 بوصة)
1 كوب من الماء
1 ملعقة كبيرة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوقة
3 ملاعق كبيرة من مسحوق الثوم
5 ملاعق صغيرة من السكر الأبيض
1 ملعقة صغيرة من نشا الذرة
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا الخفيف
2 ملعقة كبيرة من صوص المحار

الطريقة

1. يسخن زيت الكانولا في مقلاة على نار عالية الحرارة، ثم يحمر فيه الباذنجان مع التقليب لمدة 4 دقائق إلى أن يطرى.
2. يضاف الماء ورقائق الفلفل الأحمر ومسحوق الثوم، ويغطى الخليط ويطهى على نار هادئة إلى أن يتم امتصاص الماء.
3. في تلك الأثناء يخلط السكر مع دقيق الذرة وصوص الصويا وصوص المحار في وعاء إلى أن يذوب السكر والدقيق.
4. يضاف الصوص ويقلب مع الباذنجان مع التأكد من أن يغطيه، ويطهى إلى أن يصبح الصوص سميكاً.

اللحم الحار مع البرتقال



المقادير

2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
750 جم من الستيك المستدير
(مقطع قطريًا إلى شرائط رفيعة)
¼ كوب من قشر البرتقال (مقطع إلى قطع صغيرة)
1 فص مفروم من الثوم
½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
2 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
1 كوب من مرق اللحم
¼ كوب من صوص الصويا
¼ كوب من عصير الليمون
¼ كوب من مربى البرتقال
½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر الحار المسحوقة

الطريقة

1. في مقلاة صينية أو مقلاة عادية يسخن الزيت على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف ⅓ شرائط اللحم في المرة وتحمر مع التقليب لمدة 3 دقائق، مع نقل القطع الناضجة إلى طبق مفروش به مناشف ورقية.
2. يعاد اللحم كله إلى المقلاة، ويقلب معه قشر البرتقال والثوم والزنجبيل ويحمر الخليط مع التقليب لمدة دقيقة.
3. في وعاء متوسط الحجم يخلط الدقيق مع المرق وصوص الصويا وعصير ومربى البرتقال ورقائق الفلفل الأحمر، ثم يصب الخليط على اللحم ويقلب معه باستمرار.
4. يغلى الخليط على نار متوسطة الحرارة ويطهى لمدة دقيقة.
5. يقدم مع الأرز.



كعك التونة وصوص التارتار

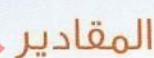
المقادير

300 جم من بطاطس الخبز
2 ملعقة كبيرة من صوص التارتار (والمزيد منه للتقديم)
2 بصلة خضراء مقطعة ناعمًا
2 عبوة من التونة (مصفاة ومقشرة)
دقيق عادي
1 بيضة مخفوقة
50 جم من البقسماط
زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
أوراق سلطة خضراء للتقديم
بطاطس مقلية للتقديم

الطريقة

1. تسخن البطاطس في فرن الميكروويف إلى أن تطرى، ثم تبرد ويفرغ لبها في وعاء.
2. تهرس البطاطس مع صوص التارتار والبصل الأخضر ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود، ثم تخلط معه التونة.
3. يشكل الخليط على شكل 4 كعكات ترش كل منها بالقليل من الدقيق، ثم تغمس في البيض، ثم تغطى بالبقسماط وتبرد لمدة 15 دقيقة.
4. تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة، ثم تضاف الكعكات وتطهى لمدة من 3 إلى 4 دقائق على الجانب الواحد، أو إلى أن تقرمش وتكتسب اللون الذهبي.
5. تقدم مع السلطة الخضراء والبطاطس المقلية والمزيد من صوص التارتار.

رافيولي الفلفل الرومي



المقادير

1 عبوة (وزن 24 إلى 25 أوقية) من الرافيولي المجمد المحشو بالجبن

4 حبات كبيرة الحجم (حوالي 4 أكواب) من الطماطم، مقطعة إلى فصوص رفيعة ومفرغة من البذور

¾ كوب من أوراق الريحان الصغيرة الطازجة

¼ كوب من الكابر المصفى

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

¼ ملعقة صغيرة من الملح

2 ملعقة كبيرة من الزبد

6 فصوص مفرومة من الثوم

2 كوب من السبانخ الصغيرة الطازجة

½ كوب من جبن البارميزان المبشور

الطريقة

1. يطهى الرافيولي المجمد طبقًا للتعليمات الموضحة على العبوة، ثم يصفى.
2. في تلك الأثناء تخلط الطماطم في وعاء كبير الحجم مع الريحان والكابر والملح والفلفل الأسود، ثم يوضع الخليط جانبًا.
3. في مقلاة كبيرة الحجم يذاب الزبد على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة 30 ثانية.
4. يضاف خليط الطماطم ويطهى إلى أن يسخن جيدًا، ثم يرفع الخليط عن النار وتضاف السبانخ وتقلب برفق.
5. للتقديم، يوضع الرافيولي المطبوخ في طبق تقديم ويوضع عليه خليط الطماطم بالملعقة، ثم يرش جبن البارميزان على الوجه.

الستيك المحمر بالثوم مع البطاطس



المقادير

12 فص من الثوم
750 جم من البطاطس الطازجة الصغيرة (منظفة)
4 قطع (وزن الواحدة 6 أوقيات) من ستيك الريب أي
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 كوب من الطماطم الكرزية
أوريجانو طازج (اختياري)

الطريقة

1. يدق الثوم باستخدام نصل سكين كبير، ويتم التخلص من القشر.
2. تقطع أي قطع كبيرة من البطاطس إلى نصفين، وتوضع البطاطس في وعاء صالح لفرن الميكروويف يغطى بغلاف بلاستيكي مثقوب وتطهى البطاطس في الميكروويف على أعلى درجة لمدة 5 دقائق.
3. يضاف الثوم ويقلب ويغطى الوعاء مرة أخرى ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق إضافية أو إلى أن يطرى مع تقليبه مرة واحدة، ثم يصفى.
4. في تلك الأثناء تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويتبل الستيك بالملح والفلفل ويطهى على دفعتين لمدة 8 دقائق لستيك الريب أي (145 درجة فهرنهايت لنضج نصف نيئ و160 درجة فهرنهايت لنضج متوسط)، مع التقليب مرة واحدة، ثم يحافظ على قطع الستيك دافئة أثناء طهي المتبقي منها.
5. تضاف ملعقة زيت الزيتون المتبقية إلى المقلاة، ثم تضاف البطاطس والثوم والطماطم، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويطهى مع التقليب من حين إلى آخر لمدة 5 دقائق أو إلى أن تكتسب البطاطس اللون الذهبي وتبدأ الطماطم في الذبول.
6. يقدم خليط البطاطس مع الستيك، ويوضع الأوريجانو الطازج على الوجه.



السلمون بالحامض
مع البروكولي

المقادير

- 1 ليمونة
- 1 ملعقة كبيرة من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 4 قطع من فيليه السالمون (بدون جلد، مقطع إلى شرائح)
- 1 ملعقة كبيرة من الشبث الطازج المقطوف
- 750 جم من البروكولي (مشذب)
- 4 فصوص ثوم مقشرة ومقطعة إلى شرائح
- شرائح ليمون وشبث طازج (اختياري)

الطريقة

1. يقطع ½ الليمونة إلى شرائح رفيعة توضع جانبًا، ويعصر النصف الآخر في مقياس بسعة 1 كوب، ويضاف بعض الماء حتى يملأ ½ الكوب، ثم يضاف السكر ويقلب، ويوضع الخليط جانبًا.
2. في مقلاة غير لاصقة مساحتها 12 بوصة يسخن الزبد على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويرش السالمون بالملح والفلفل ويضاف إلى المقلاة، ويطهى لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح الجانب السفلي ذهبي اللون، ثم يقلب على الجانب الآخر.
3. يضاف خليط عصير الليمون، ثم يضاف عليه الشبث وشرائح الليمون وتخفض درجة الحرارة إلى متوسطة وتغطى المقلاة ويطهى الخليط لمدة من 5 إلى 6 دقائق إضافية أو إلى أن يتقشر السمك بسهولة عند اختباره بشوكة.
4. في تلك الأثناء تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة أخرى.
5. يقطع البروكولي إلى أرباع بالطول إلى براعم طويلة ويضاف إلى المقلاة الثانية مع الثوم، ويطهى الخليط على نار متوسطة الحرارة مع التقليب المستمر لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو إلى أن يصبح طريًا ومقرمشًا.
6. يقدم السالمون مع البروكولي وتصب العصارة المتبقية في المقلاة على السلمون، ويقدم مع المزيد من شرائح الليمون والشبث الطازج.



ريش لحم الحمل
مع البازلاء المهروسة

المقادير

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
8 ريش الحمل
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
¾ ملعقة صغيرة من الملح
¾ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
4 حبات مقطعة من الكراث الأندلسي
3 أكواب من البازلاء المجمدة (مذاب عنها الثلج)
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج
1 ملعقة كبيرة من النعناع الطازج المقطع
2 رغيف من الخبز العربي (مقطعان إلى قطع كبيرة محمصة تحميصًا خفيفًا)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت
2. تسخن 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
3. تتبل الريش بمسحوق الكاري والـ¾ ملعقة صغيرة من الملح والـ¾ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
4. تحمر الريش على دفعات في المقلاة لمدة دقيقتين للجانب الواحد، ثم تنقل إلى صينية خبز وتشوى حتى درجة النضوج المرغوبة، ولمدة من 4 إلى 6 دقائق من أجل نضوج نصف نيء.
5. تمسح المقلاة، ثم يسخن فيها بقية زيت الزيتون على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الكراث ويطهى لمدة 3 دقائق، ثم تضاف البازلاء وتهرس برفق بشوكة أو باستخدام مهرسة بطاطس، ويطهى الخليط إلى أن يسخن جيدًا.
6. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها عصير الليمون والنعناع و¼ ملعقة صغيرة من الملح و¼ ملعقة صغيرة من الفلفل.
7. يقدم الخليط مع ريش الحمل والخبز العربي.



المقادير

½ كوب من البقسماط

2 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل الطازج

½ ملعقة صغيرة من الملح الخشن

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

750 جم من الروبيان متوسط الحجم (مقشر ومزال منه العرق الأسود)

1 فص مقطع من الثوم

1 عبوة من الفاصوليا البيضاء الصغيرة (مغسولة ومصفاة)

2 حزمة من الكرنب الصيني بوك تشوي (مشذبتان ومطهوتان بالبخار)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط البقسماط مع إكليل الجبل والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون.
3. يضاف الروبيان إلى الوعاء ويقلب ليغطيه الخليط.
4. ينقل الروبيان وأي فائض من خليط البقسماط إلى صينية خبز، ويخبز لمدة من 10 إلى 12 دقيقة إلى أن ينضج الروبيان ويصبح البقسماط مقرمشا.
5. يقدم مع الفاصوليا والكرنب الصيني المطهي بالبخار.

الروبيان بالبقسماط المقرمش



ميت لوف

المقادير

1 عبوة من البقسماط المنكه بالثوم
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
½ بصلة مقطع خشنًا
1 جزرة مقشرة ومقطعة خشن
3 فصوص كاملة من الثوم
½ فليفلة رومي حمراء
250 جم من البفتيك المفروم
250 جم من لحم الخاصرة المفروم
1½ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
2 بيضة

طبقة الطلاء:

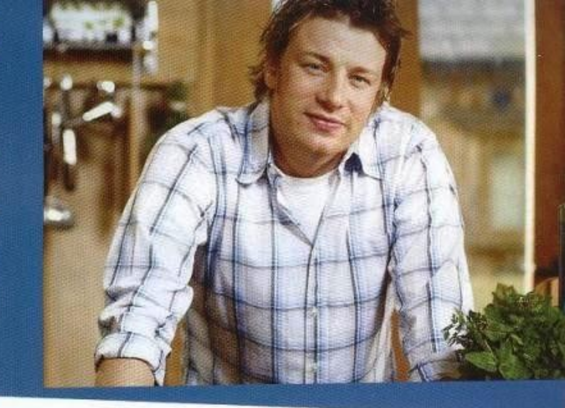
½ كوب من الكتشب
1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
رشة من صوص الوورسترشير
رشة من صوص الفلفل الحار
1 ملعقة كبيرة من العسل

للتزيين:

خس
طماطم كرزية

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 325 فهرنهايت.
2. في وعاء معالج الطعام يوضع البقسماط والفلفل الأسود والفلفل الحريف ومسحوق الفلفل الحار والزعتر ويضربوا إلى أن يصبح قوام الخليط ناعمًا، ثم ينقل الخليط إلى وعاء كبير الحجم.
3. في وعاء معالج الطعام يوضع البصل والجزر والثوم والفلفل الرومي ويضربوا إلى أن يصبح الخليط مقطعًا تقطيعًا ناعمًا، لكن دون أن يهرس.
4. يخلط خليط الخضروات مع لحم الخاصرة المفروم والبفتيك المفروم مع خليط البقسماط.
5. يتبل خليط اللحم بالملح الخشن، ثم يضاف البيض ويخلط جيدًا، لكن مع تلافي اعتصار اللحم.
6. يوضع الخليط في صينية لخبز الأرغفة مساحتها 10 بوصات كي يكتسب شكل الميت لوف، بحيث تكون الصينية موضوعة في صينية خبز مفرود بها ورق خبز، ثم يقلب الميت لوف على منتصف صينية الخبز.
7. يغرس ثرمومتر الطعام بزاوية 45 درجة في وجه رغيف اللحم مع تلافي أن يمس المجس قاع الصينية، ويضبط على درجة حرارة 155.
8. يخلط الكتشب مع الكمون وصوص الوورسترشير وصوص الفلفل الحار والعسل، ثم تدهن طبقة الطلاء على رغيف اللحم بعد مضي 10 دقائق على طهيه.
9. يزين بالخس والطماطم الكرزية.



أطباق شهية من..

جايمي أوليفر

سمك القاروص الذي يذوب في الفم مع السبانخ الكريمية

يقول جيمي: "قدموا هذه الوصفة إلى أصدقائكم، وسوف يحسبون أنفسهم في مطعم راقٍ. من السهل العثور على سمك القاروص، كما أنه ليس غالي الثمن، بالإضافة إلى أن رقائق الثوم على الجانب شهية للغاية."

تكفي الوصفة: 2

مدة الإعداد: 10 دقائق

مدة الطهي: من 10 إلى 15 دقيقة

المقادير

قطعة من الزبد

300 جم من السبانخ الطازجة (مغسولة ومجففة ومقطعة خشنًا)

دقيق عادي

75 ملل من الكريمة الثقيلة (دوبل كريم)

جوزة الطيب مبشورة

ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا

حفنة من جبن البارميزان المبشور

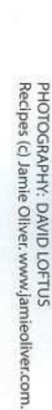
2 قطعة (وزن الواحدة 250 جم) من فيليه سمك القاروص (منزوع الحراشف ومخلي من الحسك)

زيت زيتون

½ ليمونة

الطريقة

1. يذاب الزبد في قدر على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف السبانخ وتترك لتذبل برفق، ثم ترش عليها 1 ملعقة كبيرة من الدقيق وتخلط معها جيدًا.
2. تضاف وتقلب الكريمة مع رشة وافرة من جوزة الطيب المبشورة والملح والفلفل ويغلى الخليط.
3. يقلب الخليط لدقيقتين، ثم يرفع عن النار ويضاف إليه جبن البارميزان المبشور ويقلب، ثم يوضع الخليط جانبًا بينما يتم إعداد السمك.
4. توضع قطعة من سمك القاروص في طبق وترش بزيت الزيتون وبرشة وافرة من الملح والفلفل الأسود.
5. يبشر قشر الليمونة على الوجه وتفرك التتبيلة على جانبي قطعة الفيليه.
6. تفرد حفنة صغيرة من الدقيق في طبق كبير الحجم، ثم يضغط قشر كل قطعة من الفيليه برفق في الدقيق.
7. تسخن مقلاة غير لاصقة كبيرة الحجم على نار بين المتوسطة والمرتفعة الحرارة، ويوضع فيها بعض زيت الزيتون ويحمر السمك لمدة 3 دقائق بحيث يكون جانب الجلد إلى أسفل، ثم يحمر الجانب الآخر لمدة دقيقة إضافية أو إلى أن ينضج.
8. يقدم السمك على ملء ملعقة كبيرة من السبانخ الكريمية مع فصوص الليمون ورقائق الثوم المشوية على الجانب (الوصفة بالأسفل).



طبق جانبي

رقائق الثوم المشوية

تكفي الوصفة: 2
مدة الإعداد: 5 دقائق
مدة الطهي: من 20 إلى 25 دقيقة

المقادير

2 حبة مغسولة من بطاطس الخُبز
ملح بحري
زيت زيتون
½ رأس ثوم مفصول إلى فصوص وغير مقشر

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت) مع ضبط الغاز على 6.
2. تقطع البطاطس إلى قطع بحجم الأصابع وتسلق لمدة 7 دقائق في ماء مملح مغلي، ثم تصفى وترص في طبقة واحدة في صينية خبز.
3. ترش البطاطس بزيت الزيتون وتتبل بالملح، ثم تضاف فصوص الثوم وتقلب تقليبًا خفيفًا.
4. تخبز البطاطس لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن تقرمش وتكتسب اللون الذهبي، وإذا كانت هناك رغبة في أكل الثوم، فيمكن تقشيره وأكله أيضًا.



ما هي أفضل طريقة لشواء الإوز؟

هل هي نفس طريقة طهي الدجاج؟

لا، بل تشبه طريقة طهي البط أكثر. يجب شي الإوز على نار هادئة لفترة طويلة كي يذوب الدهن من الجلد، ليصبح الجلد شهي المذاق ومقرمشًا، بينما يظل اللحم طريًا في الوقت ذاته. ولا تنسوا الاحتفاظ بكل قطرة من الدهن، فهو المقوم الأساسي لعمل بطاطس مشوية رائعة!



ما أحب الى قلوبنا أكثر من الاطفال؟
فرؤيتهم يتمتعون بوجبات لذيذة
بسعادة يفرح قلوبنا وبالطبع قلوبكم أيضاً.

لكل أطفالنا قدم الشيف إكو هذه
الفقرة من الوصفات الشهية التي
بالتأكيد سترسم إبتسامة عريضة على
وجوههم وشعور بالرضى والإمتلاء في
بطونهم. صحة وسعادة
لأطفالنا الأعزاء



الغموس المحبب للأطفال

المقادير

3 جزرات كبيرة الحجم مقشرة

1 خيارة كبيرة الحجم

2 حبة من البطاطس المحمرة المقطعة إلى شرائح

الغموس:

½ كوب من المايونيز

½ كوب من اللبن الرائب

2 ملعقة صغيرة من العسل

⅓ ملعقة صغيرة من خل التفاح

½ ملعقة صغيرة من أوراق الشبث الطازج المقطعة

½ ملعقة صغيرة من أوراق البقدونس الطازج المقطعة

¼ ملعقة صغيرة من أوراق الثوم المعمر الطازج المقطعة

¼ ملعقة صغيرة من البابريكا المدخنة

¼ ملعقة صغيرة من مسحوق البصل

رشة من الثوم المغربل

ملح وفلفل أسود مطحون حديثًا

الطريقة

1. باستخدام قاطع فاكهة يقطع الجزر إلى شرائط عريضة، ثم ترص الشرائط مسطحة وتقطع منها أشكال كثيرة مختلفة باستخدام قاطعات الكوكيز الصغيرة.
2. لإعداد الغموس، تخلط جميع المكونات معًا في وعاء تقديم صغير الحجم.
3. للتقديم، يرص الجزر والبطاطس والخيار في طبق حول الغموس.

أكواب الميت لوف



المقادير

1 بيضة مخفوقة قليلاً

½ كوب من صوص البيتزا

¼ كوب من البقسماط المتبل

½ ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية

1 كجم من اللحم المفروم

1½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشور

جبن بارميزان (اختياري)

صوص بيتزا إضافي (اختياري)



الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط البيض مع صوص البيتزا والبقسماط والتوابل الإيطالية، ثم يفتت اللحم على الخليط ويخلط معه جيدًا.
2. يقسم الخليط على 12 كوب مافن مدهون بالزيت، ويضغط عليه في القاع والجوانب، ثم يملأ المنتصف بالجبن.
3. تخبز الأكواب على درجة حرارة 375 مئوية لمدة من 15 إلى 18 دقيقة أو إلى أن يختفي اللون الوردي من اللحم.
4. تقدم في الحال مع المزيد من صوص البيتزا، حسب الرغبة.

البطاطا وشرائح اللحم مع الموتزاريلا



المقادير

3 حبات من البطاطا مقطعة إلى حلقات سميكة
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
2 ملعقة كبيرة من معجون الطماطم
1 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور ناعمًا
4 شرائح من اللحم البقري (مقطعة إلى مكعبات)
أوراق نعناع طازجة نعناع

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تقطع البطاطا إلى حلقات سميكة، وتقلب الحلقات في الملح والزيت، ثم ترص في صينيتي خبز في طبقة واحدة وتشوى لمدة 10 دقائق أو إلى أن تطرى، ثم ترفع من الفرن.
3. يفرد معجون الطماطم على حلقات البطاطا، ثم يضاف الجبن وشرائح اللحم وورقة نعناع واحدة.
4. تخبز مرة أخرى لمدة 8 دقائق إضافية أو إلى أن يذوب الجبن وتكتسب شرائح اللحم اللون الذهبي.
5. تقدم في الحال.

لفائف النقانق

المقادير

20 قطعة من نقانق الدجاج
10 شرائح رفيعة من لحم الديك الرومي
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
غموس تشاتني المانجو



الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تقطع النقانق إلى أنصاف رأسيًا وتلف شريحة من الديك الرومي حول كل واحدة.
3. ترص في صينية خبز وترش بزيت الزيتون.
4. تخبز لمدة 35 دقيقة أو إلى أن تقرمش شرائح الديك الرومي وتنضج النقانق.
5. تقدم مع تشاتني المانجو كغموس.

كباب الأطفال

المقادير

½ رطل من اللحم المفروم أو لحم اليخنة الخالي من الدهن (مقطع إلى مكعبات بسمك 1 بوصة)

ملح حسب الذوق

20 حبة من الطماطم الكرزية (ألوان منوعة)

¼ كوب من صوص الصويا

¼ كوب من العسل

جزر (اختياري)

كتشب (اختياري)

الطريقة

1. تخلط مكعبات اللحم مع الطماطم الكرزية وصوص الصويا والعسل جيدًا في وعاء متوسط الحجم.
2. تشك مكعبات اللحم والطماطم بالتبادل في أسياخ أو يشك كل منهما في أسياخ على حدة، وإذا كانت الأسياخ المستخدمة خشبية، تنقع أولاً في الماء لمدة 20 دقيقة تقريبًا.
3. يوضع الكباب في صينية خبز صغيرة الحجم ويغطى بغلاف بلاستيكي في الثلاجة إلى أن يجهز للطهي، ويمكن شي الكباب في الفرن لمدة من 10 إلى 14 دقيقة مع قلبه مرة واحدة أو يمكن شيه على الفحم.
4. يقدم.

الدونتس البسيطة



المقادير

- 280 ملل من الحليب
- ¼ كوب من السكر
- 2¼ ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة
- 2 بيضة كبيرة مخفوقة
- 150 جم من الزبد غير المملح (مذاب)
- 4 أكواب من الدقيق العادي
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- زيت نباتي
- طبقة تزيين (اختياري)
- حلوى مشكلة للرش
- سكر مطحون

الطريقة

1. يسخن الحليب إلى أن يدفأ لكن دون أن يسخن تمامًا، ثم يضاف السكر ويقلب إلى أن يذوب، ثم تضاف الخميرة وتقلب إلى أن تذوب، ثم يوضع الخليط جانبًا لمدة 10 دقائق إلى أن يصبح مزبدًا.
2. يسخن الزبد إلى أن يقترب من الذوبان ويوضع جانبًا.
3. يخفق البيض في وعاء آخر ويخلط مع الزبد جيدًا، ثم يضاف خليط الحليب والخميرة.
4. يشغل خلاط العجين على سرعة من منخفضة إلى متوسطة ويضاف الدقيق كوبًا تلو الآخر إلى أن يمتزج جيدًا مع الخليط.
5. يعجن الخليط لمدة 5 دقائق، ثم يكشط قاع وجوانب الوعاء لضمان اختلاط الدقيق مع بقية المكونات، ثم يستمر في الخلط لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يرفع الوعاء ويترك العجين ليستريح لمدة 10 دقائق.
6. ينقل العجين إلى وعاء مدهون بالزيت ويغطى بغلاف بلاستيكي ويوضع في الثلاجة لمدة 8 ساعات على الأقل أو طوال الليل.
7. تقطع دوائر الدونتس ثم الفتحات حسب الحجم المرغوب، ثم توضع الدونتس في صواني خبز مرشوشة بالدقيق وتترك لتختمر لمدة ساعة تقريبًا، ومن شأنها أن تنتفش بنسبة من 25 إلى 40 في المائة.
8. عندما تجهز الدونتس للطهي، يسخن الزيت حتى الغليان ثم تخفض درجة الحرارة إلى متوسطة.
9. باستخدام مقصوصة توضع الدونتس برفق في الزيت وتحمر لمدة 30 ثانية تقريبًا على كل جانب إلى أن تكتسب لونًا بنيًا متوسطًا، ثم ترفع من الزيت بالمقصوصة وتصفى جيدًا قبل وضعها في طبق مغطى بمناشف ورقية.
10. ترش الدونتس بالسكر المطحون أو تفرد عليها طبقة التزيين وترش بالحلوى وتقدم.

كريب الدجاج والتفاح

المقادير

½ كوب و2 ملعقة كبيرة من الدقيق
½ كوب من الحليب
¼ كوب من الماء
1 بيضة
4 ملاعق صغيرة من الزبد المذاب المبرد
رشة من الملح
4 ملاعق صغيرة من الزبد
1 صدر دجاجة مخلي من العظام والجلد
¼ ملعقة صغيرة من الملح
⅛ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
1 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
¼ كوب من جبن البري المطرى
¼ كوب من البيقان المقطع والمحمص
1 تفاحة جالا مقطعة إلى شرائح رفيعة



الطريقة

1. لإعداد عجين الكريب، يخفق الدقيق في وعاء صغير الحجم مع الحليب والماء والبيضة والزبد المذاب والملح، ثم يترك الخليط ليستقر في الثلاجة طوال الليل أو في درجة حرارة الغرفة لمدة من 15 إلى 30 دقيقة.
2. لإعداد الكريب، في مقلاة غير لاصقة صغيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة تذاب ½ ملعقة صغيرة من الزبد، ثم تضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من عجين الكريب مع إمالة المقلاة ليغطي العجين قاعها، ويطهى العجين لمدة دقيقة ونصف مع قلبه مرة واحدة، وتكرر العملية ذاتها مع بقية العجين.
3. يتبل صدر الدجاجة بالملح والفلفل الأسود.
4. في مقلاة صغيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة يسخن الزيت إلى أن يغلي غليانًا خفيفًا، ويطهى فيه الدجاج لمدة 9 دقائق تقريبًا مع قلبه مرة واحدة، أو إلى أن ينضج تمامًا.
5. توضع قطع الكريب على سطح عمل نظيف، ويفرد مقدار 1½ ملعقة صغيرة من جبن البري على منتصف كل قطعة، ثم يرش البيقان على الجبن ويقسم الدجاج وشرائح التفاح بين القطع.
6. تطوى كل قطعة على الحشو وتغلق.
7. يقدم مع الفاكهة أو شرائح البطاطس.

كراكلز ألواح الشوكولاتة



المقادير

200 جم من ألواح الشوكولاتة المقطعة
2 ملعقة كبيرة من الكريمة الرقيقة
2 ملعقة صغيرة من مسحوق الكاكاو المنخول
3 أكواب من حبوب الإفطار
100 جم من الشوكولاتة البيضاء
12 قطعة من الكرز المحلى

الطريقة

1. يرش القليل من رشاش زيت الكانولا في صينيتين للميني مافن في كل منهما 12 كوبًا.
2. تذاب ألواح الشوكولاتة مع الكريمة والكاكاو في وعاء زجاجي على ماء يغلي برفق، مع مراعاة ألا يلامس الوعاء الماء، ويقلب الخليط إلى أن ينعم.
3. توضع حبوب الإفطار في وعاء آخر، ويصب عليها خليط الشوكولاتة ويقلب إلى أن يختلط بها جيدًا.
4. يصب الخليط بالملعقة في أكواب المافن ويضغط عليه برفق.
5. يحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعتين، ثم يقلب على طبق لتزيينه.
6. تذاب الشوكولاتة البيضاء في فرن الميكروويف مع تفقدها وتقليبها كل 30 ثانية، ثم تصب في أنبوب ضخ وهي دافئة ويقص طرف الأنبوب.
7. تقلب الكراكلز على الوجه الآخر وتضخ عليها الشوكولاتة البيضاء، وفي النهاية توضع قطعة من كرز الماراشينو على كل واحدة.



حلوى اللوز السهلة

المقادير

1 عبوة (وزن 200 جم) من اللوز المطحون
200 جم من سكر الكاستر الذهبي
1 بيضة مخفوقة
1 ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز
الطبقة الثلجية:
175 جم من خلطة طبقة التزيين الجاهزة
2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
فواكه أو حلوى صغيرة مغطاة بالسكر

الطريقة

1. لإعداد العجينة، يخلط اللوز مع السكر جيداً، ثم تضاف البيضة ومستخلص اللوز ويخلطا إلى أن يتكون عجين صلب باستخدام اليدين.
2. تعجن عجينة اللوز قليلاً على سطح مرشوش بالسكر البودرة، ثم تفرد إلى سمك 1 سم تقريباً.
3. يفرد ورق خبز في صينية خبز، ثم توضع عليه العجينة بحرص وتترك لمدة ساعة لتستقر.
4. تخفق خلطة الطبقة الثلجية الجاهزة مع عصير الليمون، ثم يفرد الخليط على عجينة اللوز بالتساوي وتترك لتجف طوال الليل.
5. تقطع عجينة اللوز باستخدام قواطع صغيرة وتضغط قطعة من الحلوى المغطاة بالسكر في منتصف كل قطعة.
6. تعبأ العجينة في علب مفرود بها ورق خبز.
7. تقدم.



المارشميلو
مع جوز الهند المحمص

المقادير

7 أوقيات من جوز الهند المحلى المبشور (محمص)
1 مقدار من عجين المارشميلو المصنوع في المنزل
سكر مطحون

الطريقة

1. يرش نصف جوز الهند المحمص في صينية غير معدنية مساحتها 8x12 بوصة.
2. يصب عجين المارشميلو على جوز الهند وينعم وجه الخليط بيدين رطبتين.
3. يرش بقية جوز الهند، ويترك ليجف دون غطاء طوال الليل في درجة حرارة الغرفة.
4. يرفع المارشميلو من الصينية ويقطع إلى مربعات.
5. تدحرج كل قطعة بحذر في السكر المطحون.
6. يحفظ دون غطاء في درجة حرارة الغرفة.

بيتزا الأطفال

المقادير

750 جم من النقانق
1 فليفلة خضراء متوسطة الحجم مقطعة
1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة
½ كوب من المشروم الطازج المقطع
2 ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية
1 فص مفروم من الثوم
1 عبوة من صوص الطماطم
6 قطع مافن إنجليزية مقطوعة باالنصف ومحمصة
2 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور

الطريقة



1. تحمر النقانق في مقلاة، ثم يصفى منها أي دهن زائد.
2. يضاف الفلفل والثوم والمشروم والتوابل والبصل، ويطهى الخليط لمدة دقيقتين.
3. يضاف صوص الطماطم ويترك لينضج مع الخليط برفق دون غطاء لمدة 10 دقائق.
4. تفرد 2 ملعقة كبيرة من صوص النقانق على كل نصف من قطع المافن، ويرش عليه الجبن.
5. تشوى إلى أن يذوب الجبن ويسخن الحشو، ثم تقدم في الحال.

لفائف اليقطين



المقادير

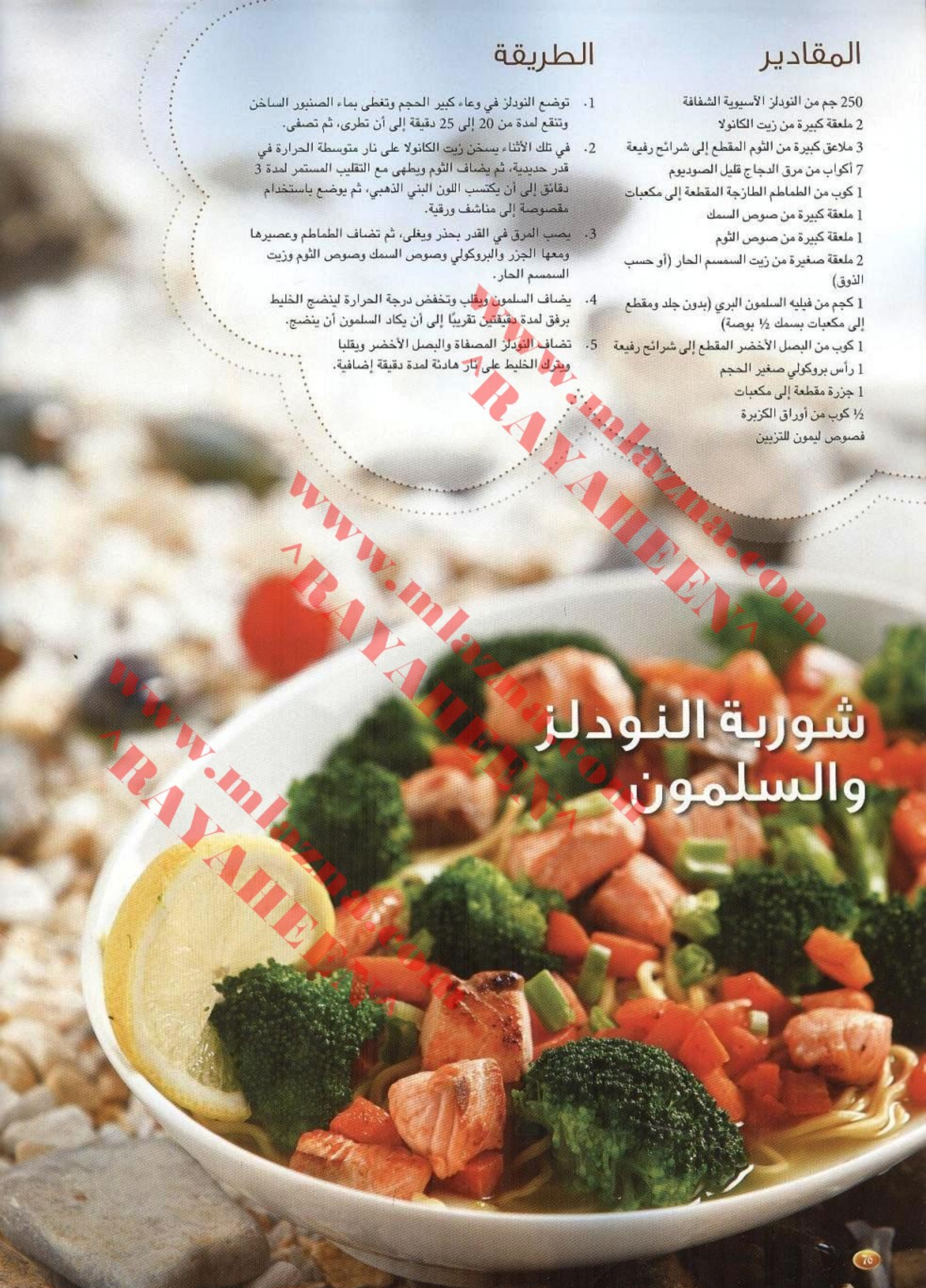
- ¾ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 1 كوب من السكر الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- 2 ملعقة صغيرة من توابل فطيرة اليقطين (قرفة, قرنفل, زنجبيل, بهار حلو, جوزة الطيب)
- 1 كوب من اليقطين المطهي المهروس
- 3 بيضات
- 1 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من السكر المطحون
- 1 عبوة من جبن الكريمة المطرى
- ¼ كوب من الزبد
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 كوب من السكر المطحون

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية وتدهن صينية خبز مساحتها 9x13 بالزيت وترش بالدقيق.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط الدقيق مع السكر وبيكاربونات الصودا وتوابل فطيرة اليقطين، ثم يضاف اليقطين المهروس والبيض وعصير الليمون ويقلبوا، ثم يصب الخليط في الصينية المجهزة ويفرد بالتساوي.
3. يخبز الخليط في الفرن لمدة 15 دقيقة.
4. تفرد منشفة كتانية رطبة على الطاولة وترش بالسكر المطحون وتقلب عليها الكعكة، ثم تلف المنشفة بالطول والكعكة بداخلها، ثم توضع الكعكة داخل المنشفة على رف تبريد وتترك لتبرد لمدة 20 دقيقة.
5. لعمل الحشو، يخلط جبن الكريمة في وعاء متوسط الحجم مع الزبد والفانيليا والسكر باستخدام ملعقة خشبية أو مضرب كهربي.
6. عندما تبرد الكعكة بعد مرور 20 دقيقة، تفرد ويفرد عليها الحشو، ثم تلف مرة أخرى بدون المنشفة هذه المرة، وتلف في غطاء بلاستيكي.
7. تحفظ الكعكة في الثلاجة أو في المجمد ملفوفة بورق الألومينيوم لمدة تصل إلى أسبوعين.
8. تقطع الكعكة إلى شرائح قبل التقديم مباشرة، وتقدم مع الفاكهة المفضلة.



أكلات تساعد على التركيز
دروس، فروض، امتحانات وسهر، وكل طالب يعاني من قلة الراحة لإنجاز أكثر ما
يوسعه من أجل النجاح. فبالطبع هم بحاجة لطعام مغذي يساعدهم على اجتياز هذه
المرحلة الدراسية الصعبة. زودوهم الآن بهذه الأطعمة التي تساعد الذهن ولتصبح
النيجة مضاعفة بدعمكم لهم ولیتوجوا هذه المرحلة بالنجاح



شوربة النودلز والسلمون

المقادير

250 جم من النودلز الآسيوية الشفافة
2 ملعقة كبيرة من زيت الكانولا
3 ملاعق كبيرة من الثوم المقطع إلى شرائح رفيعة
7 أكواب من مرق الدجاج قليل الصوديوم
1 كوب من الطماطم الطازجة المقطعة إلى مكعبات
1 ملعقة كبيرة من صوص السمك
1 ملعقة كبيرة من صوص الثوم
2 ملعقة صغيرة من زيت السمسم الحار (أو حسب الذوق)
1 كجم من فيليه السلمون البري (بدون جلد ومقطع إلى مكعبات بسمك ½ بوصة)
1 كوب من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة
1 رأس بروكولي صغير الحجم
1 جزرة مقطعة إلى مكعبات
½ كوب من أوراق الكزبرة
فصوص ليمون للتزيين

الطريقة

1. توضع النودلز في وعاء كبير الحجم وتغطى بماء الصنبور الساخن وتنقع لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن تطرى، ثم تصفى.
2. في تلك الأثناء يسخن زيت الكانولا على نار متوسطة الحرارة في قدر حديدية، ثم يضاف الثوم ويطهى مع التقليب المستمر لمدة 3 دقائق إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يوضع باستخدام مقصوصة إلى مناشف ورقية.
3. يصب المرق في القدر بحذر ويغلى، ثم تضاف الطماطم وعصيرها ومعها الجزر والبروكولي وصوص السمك وصوص الثوم وزيت السمسم الحار.
4. يضاف السلمون ويقلب وتخفض درجة الحرارة لينضج الخليط برفق لمدة دقيقتين تقريبًا إلى أن يكاد السلمون أن ينضج.
5. تضاف النودلز المصفاة والبصل الأخضر ويقلبا ويترك الخليط على نار هادئة لمدة دقيقة إضافية.



الدجاج بالرمان

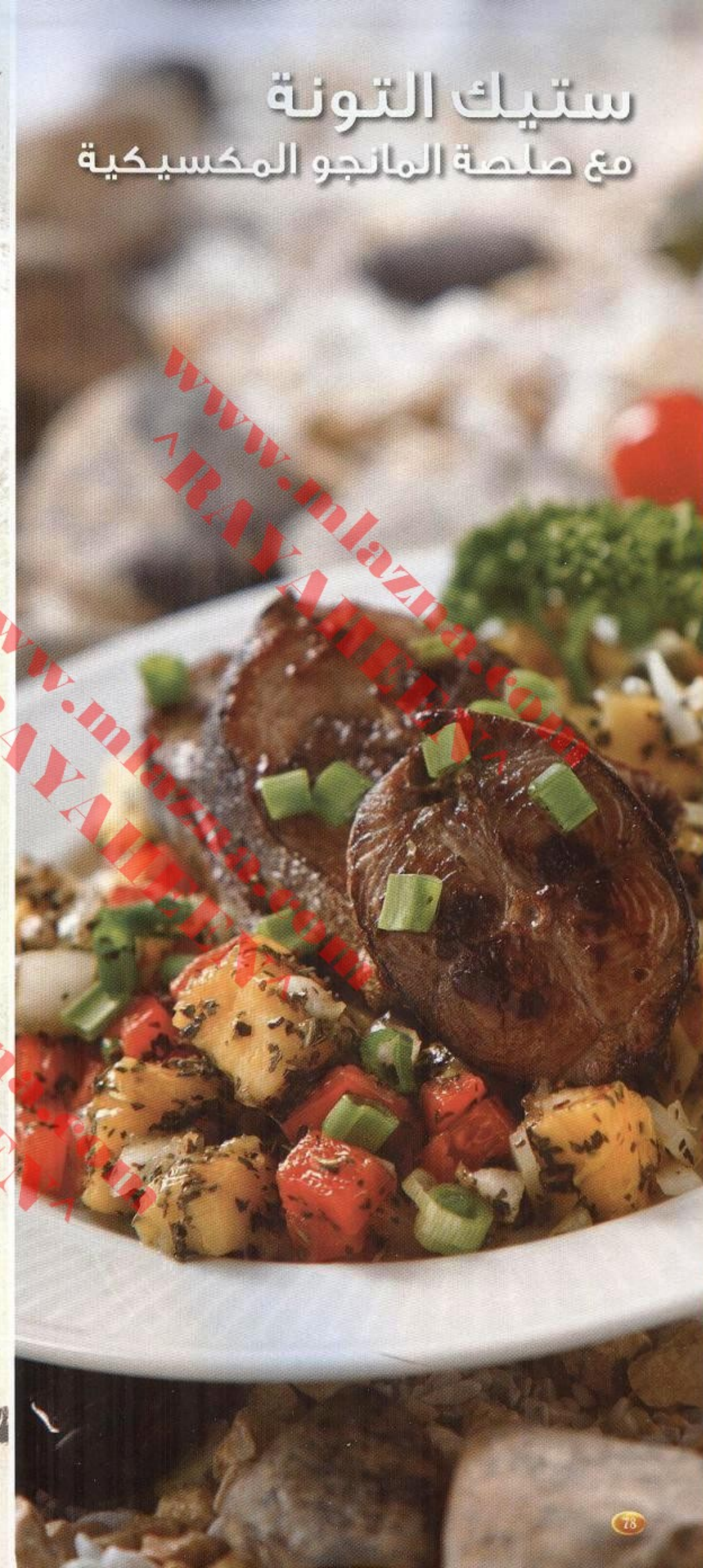
المقادير

- ½ كجم من البطاطا الحلوة (مقشرة ومقطعة إلى أرباع)
- 4 قطع من سيقان الدجاج (بالعظام)
- 1 كوب من عصير الرمان
- ¼ كوب من خل العنب الأحمر
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 1 ملعقة كبيرة من السكر البني
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- 4 فصوص مدقوقة من الثوم
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ¼ كوب من بذور الرمان

الطريقة

1. ترص قطع البطاطا والدجاج في صينية خبز مساحتها 9x13 بوصة.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط عصير الرمان والخل الأحمر وزيت الزيتون والسكر البني والزنجبيل والثوم والملح والفلفل، ثم يصب الخليط على الدجاج والبطاطا الحلوة وتغطى الصينية ليتبل الدجاج والبطاطا الحلوة لمدة من ساعة إلى ساعتين مع تقليبهما مرة واحدة.
3. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية ويخبز الدجاج والبطاطا الحلوة لمدة 45 دقيقة دون غطاء أو إلى أن ينضجا، وتتم تطريتهما بعصارة الطهي عدة مرات أثناء الخبز.
4. ترش بذور الرمان على الوجه.
5. يقدم.

ستيك التونة
مع صلصة المانجو المكسيكية



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 2 فص مفروم من الثوم
- 4 قطع من ستيك التونة
- 1 حبة مانجو طازجة (مقشرة ومنزوعة النواة ومقطعة)
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع ناعمًا
- ½ بصلة إسبانية مقطعة ناعمًا
- 1 بصلة خضراء مقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 1 فليفلة هالبينيو مفرغة من البذور ومفرومة
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 1½ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من البابريكا
- 1 ملعقة كبيرة من الفلفل الحريف
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق البصل
- 2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الأوريجانو المجفف
- 1 ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. في وعاء يخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون الحامض والثوم، ثم يفرك ستيك التونة بالخليط ويوضع في وعاء مغلق ويحفظ في الثلاجة لمدة 3 ساعات.
2. في وعاء آخر تخلط المانجو مع الفلفل الرومي والبصل الإسباني والبصل الأخضر والكزبرة وفلفل الهالبينيو، ثم يضاف عصير الليمون الحامض والـ1½ ملعقة صغيرة من زيت الزيتون ويخلطوا ويحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعة.
3. تخلط البابريكا مع الفلفل الحريف ومسحوق البصل والملح والفلفل الأسود والزعتر والريحان والأوريجانو ومسحوق الثوم في وعاء.
4. يرفع ستيك التونة من الثلاجة ويشطف بالماء برفق، ثم يغمس من كل جانب في خليط التوابل ليغطيه.
5. تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ثم توضع قطع ستيك التونة في الزيت الساخن وتطهى على جانب واحد لمدة 3 دقائق، ثم تنقل إلى طبق.
6. تصب الـ2 ملعقة كبيرة المتبقية من زيت الزيتون في المقلاة وتسخنا، ثم توضع قطع ستيك التونة على الجانب غير مطهي في المقلاة وتطهى لمدة 3 دقائق إضافية، ثم ترفع من المقلاة في الحال.
7. يوضع حوالي ½ كوب من صلصة المانجو في كل من 4 أطباق.
8. توضع قطع ستيك التونة على الصلصة وتقدم في الحال.



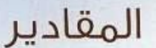
المقادير

¼ كوب من الخل البلسمي
¼ كوب من عصير الليمون
¼ كوب من صوص الصويا
1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة كبيرة من السكر البني
1½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
1 ملعقة صغيرة من البابريكا
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوقة
4 فصوص مفرومة من الثوم
¼ كوب من البصل الأخضر المقطع
1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم
½ كوب من زيت الفول السوداني
2 قطعة من فيليه السلمون (مخليتان من الجلد والعظام)

الطريقة

1. يخلط الخل البلسمي وعصير الليمون وصوص الصويا مع الملح والسكر البني والزنجبيل المطحون والبابريكا والفلفل الأسود ورقائق الفلفل الأحمر إلى أن يذوب الملح.
2. يضاف الثوم والبصل الأخضر وزيت السمسم وزيت الفول السوداني ويقلبوا إلى أن يمتزجوا جيدًا.
3. تصب التتبيلة في كيس بلاستيكي قابل لإعادة الفتح والغلق أو في وعاء زجاجي، ويوضع السلمون في التتبيلة ويقلب معها برفق كي يتغطى بها، ثم يوضع في الثلاجة ويترك ليتبل لمدة من ساعتين وحتى 24 ساعة.
4. تجهز مشواة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
5. تصفى التتبيلة الزائدة من السلمون، ثم يشوى السلمون إلى أن يصبح جامدًا وغير شفاف لمدة 4 دقائق على كل جانب.
6. يقدم مع تشكيلة من الخضروات المشوية.

السلمون المشوي



الفلفل الرومي المشوي
مع صلصة الأفوكادو المكسيكية

المقادير

- 1 حبة أفوكادو ناضجة جامدة (مقطعة إلى مكعبات سمكها ¼ بوصة)
- 1 فليفلة رومي حمراء كبيرة الحجم (مشوية، مقشرة، مخلية من البذور، مقطعة إلى مكعبات)
- 1 فليفلة رومي صفراء كبيرة الحجم (مشوية، مقشرة، مخلية من البذور، مقطعة إلى مكعبات)
- 2 ملعقة كبيرة من البصل الأحمر المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة
- 1 فص مفروم من الثوم
- 2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض الطازج
- 1 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- 2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
- ½ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط الأفوكادو مع الفلفل الرومي الأحمر والأصفر والبصل والكزبرة والثوم.
2. في وعاء صغير الحجم يخفق عصير الليمون الحامض مع خل الأرز وزيت الزيتون والملح والفلفل، ثم يصب الخليط على خليط الأفوكادو ويقلب معه برفق.
3. يحفظ الخليط في الثلاجة مع تغطيته حتى الاستخدام، ويرفع من الثلاجة قبل ½ ساعة من التقديم كي يكتسب درجة حرارة الغرفة.
4. يقدم مع رقائق التورتيا.

الروبيان بالجوز والعسل



المقادير

1 كوب من الماء
⅔ كوب من السكر الأبيض
½ كوب من الجوز
بياض 4 بيضات
⅔ كوب من دقيق الأرز الدبق
¼ كوب من المايونيز
1 كجم من الروبيان كبير الحجم (مقشر ومزال منه العرق الأسود)
2 ملعقة كبيرة من العسل
1 ملعقة كبيرة من الحليب المكثف المحلى (معلب)
1 كوب من الزيت النباتي للقلي

الطريقة

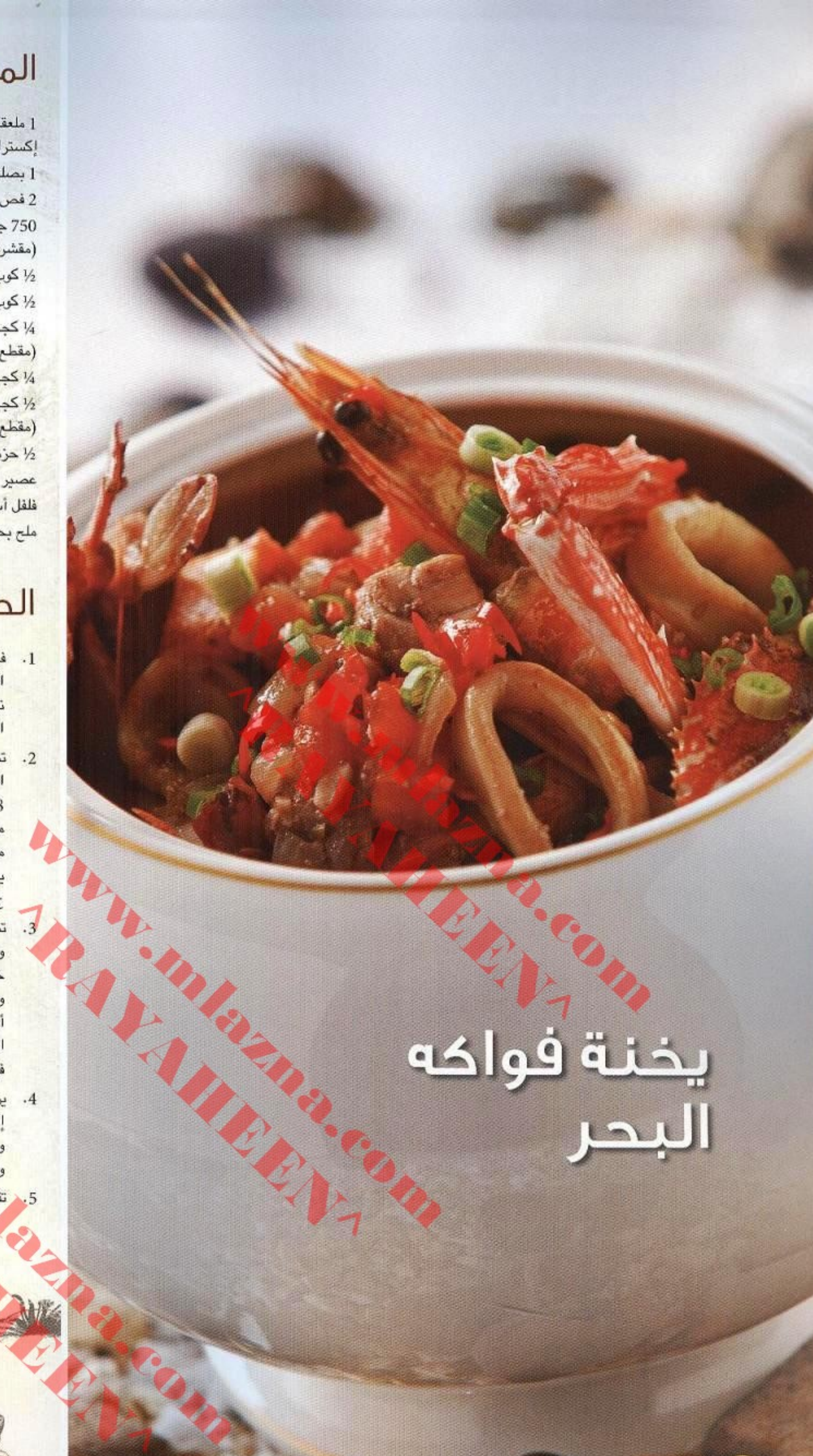
1. يقلب الماء والسكر معًا في مقلاة، ثم يغلى الخليط ويضاف إليه الجوز ويستمر في الغليان لمدة دقيقتين، ثم يصفى الجوز ويوضع في صينية خبز كي يجف.
2. في وعاء متوسط الحجم يخفق بياض البيض إلى يصبح رغويًا، ثم يضاف دقيق الأرز ويقلب معه إلى أن يصبح قوامه كالمعجون.
3. يسخن الزيت في مقلاة ثقيلة عميقة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة.
4. يغمس الروبيان في عجين دقيق الأرز، ثم يحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يرفع من المقلاة باستخدام مقصوصة ويصفى من الزيت على مناشف ورقية.
5. في وعاء تقديم متوسط الحجم يخلط المايونيز مع العسل والحليب المكثف المحلي.
6. يضاف الروبيان إلى الوعاء ويقلب مع الصوص ليغطيه.
7. يرش الجوز المحلي على الوجه ويقدم الطبق.

المقادير

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
1 بصلة مقطعة ناعمًا
2 فص مقطع ناعمًا من الثوم
750 جم من الطماطم الطازجة (مقشرة ومقطعة خشنًا)
½ كوب من عصير العنب الأبيض
½ كوب من الماء
¼ كجم من السمك الفيله (مقطع إلى قطع سميكة)
¼ كجم من الروبيان
½ كجم من سرطان البحر الكامل (مقطع إلى أنصاف)
½ حزمة من البقدونس المقطع
عصير 1 ليمونة طازجة
فلفل أسود مطحون حديثًا
ملح بحر

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم يسخن الزيت ويطهى فيه البصل والثوم على نار منخفضة الحرارة لمدة 5 دقائق مع التقليب المستمر.
2. تضاف الطماطم وعصير العنب الأبيض والماء ويطهى الخليط لمدة من 8 إلى 10 دقائق إلى أن تطرى الطماطم، مع مراعاة تلافي طهي الطماطم أكثر من اللازم، حيث إن الطهي قصير المدة يحافظ على مذاقها الطازج وفيتامين ج الذي تحتوي عليه.
3. تضاف قطع السمك والروبيان وسرطان البحر ويغلى الخليط غليانًا خفيفًا، ثم تخفض درجة الحرارة ويستمر في الطهي لمدة 5 دقائق إلى أن يكتسب الروبيان وسرطان البحر اللون الوردي، مع مراعاة عدم المغالاة في الطهي أيضًا.
4. يرفع الخليط عن النار ويضاف إليه البقدونس وعصير الليمون ويقلبا، ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
5. تقدم اليخنة.



يخنة فواكه البحر



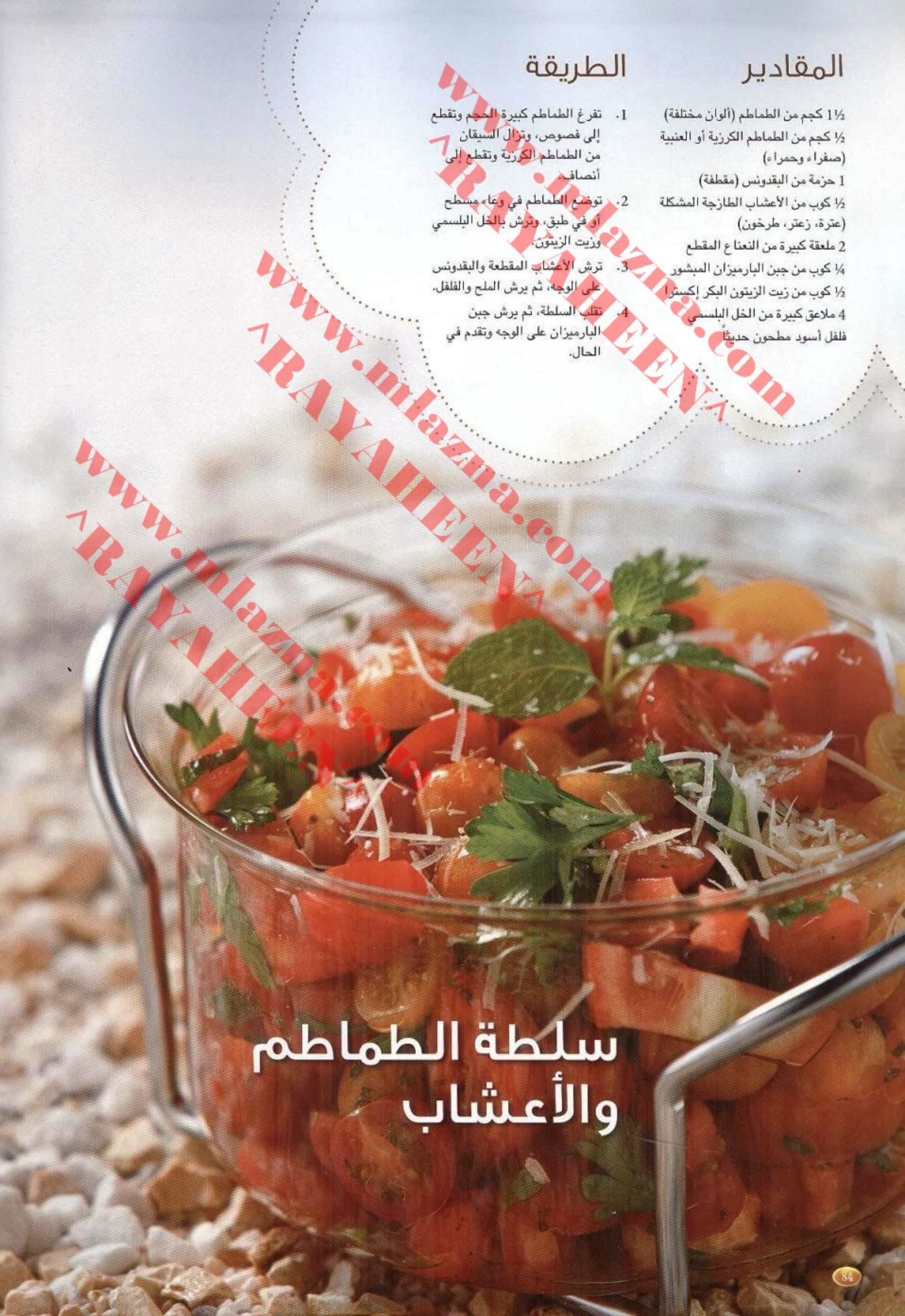
سلطة التورتيا والخضروات

المقادير

6 تورتيا الذرة الصفراء
¼ كوب من الصلصة المكسيكية (متوسطة)
¼ كوب من البصل الأحمر المفروم
½ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
1 كوب من الطماطم (مقطعة إلى مكعبات ومصفاة)
2 ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة
½ كوب من لحم سرطان البحر (مطبوخ ومبشور)
2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
¼ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المقطع
1 كوب من الخس المقطع إلى شرائط رفيعة
1 عبوة من الزيتون الأسود المصفى والمقطع إلى شرائح (اختياري)

الطريقة

1. يشوح البصل في الزيت لمدة 3 دقائق على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف الثوم والطماطم والكزبرة وسرطان البحر ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق.
2. تخبز التورتيا في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن تقرمش.
3. يخلط عصير الليمون مع الفلفل الرومي والخس والزيتون، ثم يقسم الخليط بين أطباق التقديم، ويوضع خليط الطماطم على الوجه.
4. تقدم السلطة.



المقادير

1½ كجم من الطماطم (ألوان مختلفة)
½ كجم من الطماطم الكرزية أو العنبية (صفراء وحمراء)
1 حزمة من البقدونس (مقطفة)
½ كوب من الأعشاب الطازجة المشكلة (عترة، زعتر، طرخون)
2 ملعقة كبيرة من النعناع المقطع
¼ كوب من جبن البارميزان المبشور
½ كوب من زيت الزيتون البكر إكسترا
4 ملاعق كبيرة من الخل البلسمي
فلفل أسود مطحون حديثاً

الطريقة

1. تفرغ الطماطم كبيرة الحجم وتقطع إلى فصوص، وتزال السيقان من الطماطم الكرزية وتقطع إلى أنصاف.
2. توضع الطماطم في وعاء مسطح أو في طبق، وترش بالخل البلسمي وزيت الزيتون.
3. ترش الأعشاب المقطعة والبقدونس على الوجه، ثم يرش الملح والفلفل.
4. تقلب السلطة، ثم يرش جبن البارميزان على الوجه وتقدم في الحال.

سلطة الطماطم والأعشاب

تشيز كيك بالأفوكادو

المقادير

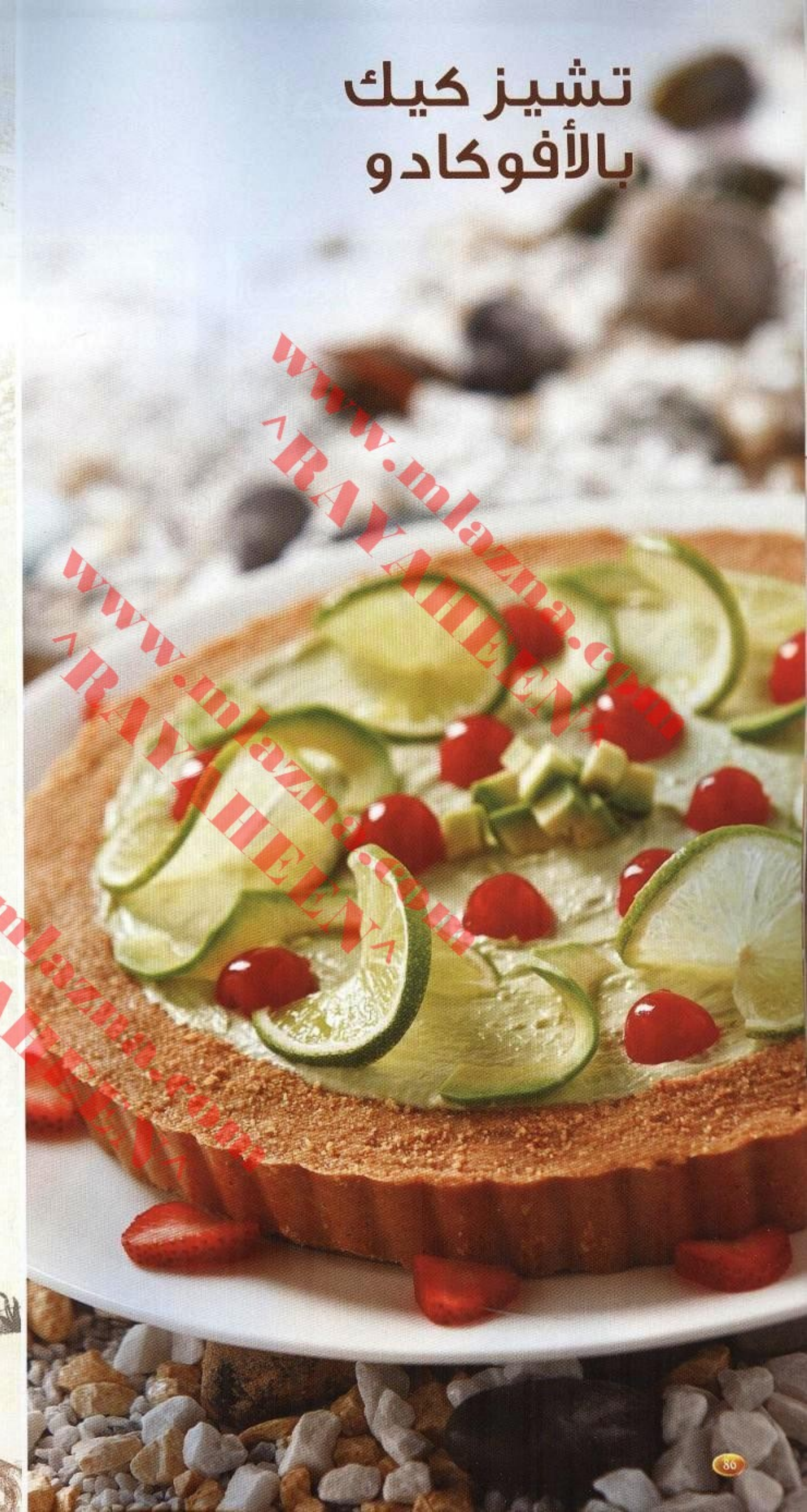
- 1½ كوب من الكريمة
- ¾ كوب من السكر الأبيض
- 1½ حبة أفوكادو ناضجة مقشرة ومنزعة البذرة
- 2 عبوة من جبن الكريمة المطرى
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض الطازج
- 1 ليمونة حامضة طازجة مقطعة إلى شرائح
- فراولة

القاعدة:

- 1 عبوة من بسكويت الدايجستيف
- ½ كوب من الزبد غير المملح المطرى

الطريقة

1. يوضع البسكويت والزبد في معالج الطعام ويضربا إلى أن يتمازجا، ثم ينقل المزيج إلى صفيحة فطائر ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
2. تسخن الكريمة في قدر صغيرة الحجم إلى أن تظهر فقاقيع صغيرة على الحواف، ثم ترفع عن النار ويضاف إليها السكر ويقلب إلى أن يذوب، ثم ينقل الخليط إلى وعاء متوسط الحجم ويترك ليبرد.
3. يوضع الأفوكادو مع جبن الكريمة في معالج الطعام ويضربا إلى أن يتكون خليط ناعم، ثم يضاف عصير الليمون الحامض ويضرب، ثم يضاف الخليط إلى خليط الكريمة المبرد.
4. تملأ ماكينة الآيس كريم بالخليط ويحفظ في المجمد لمدة ساعة على الأقل.
5. يوضع الخليط في قاعدة الفطيرة وينعم الوجه باستخدام سباتيولا، ثم تجمد لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.
6. تزين بشرائح الأفوكادو والليمون الحامض والفراولة.
7. تقدم.



شوربة البروكولي والسبانخ

المقادير

1 كجم من البروكولي
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر
1 كوب من البصل المقطع إلى مكعبات
1 كوب من الكراث المقطع
1½ ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
ملح وفلفل أسود مطحون حديثًا
1 ملعقة صغيرة من الريحان الطازج المقطع
1 ملعقة صغيرة من العترة الطازجة المقطعة
1 ملعقة صغيرة من البقدونس الإيطالي الطازج المقطع
5 أكواب من مرق الخضروات العضوي أو مرق الدجاج
2 كوب من السبانخ العضوية (مغسولة ومشذبة)
2 ملعقة صغيرة من بشر الليمون الطازج
2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج
½ كوب من الكريمة الطازجة

الطريقة

1. تفصل السيقان عن وريدات البروكولي، وتقطع السيقان إلى قطع بحجم ½ بوصة تقريبًا.
2. يسخن زيت الزيتون في قدر للشوربة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ثم يضاف البصل والكراث إلى القدر ويتبلا بالملح والفلفل الأسود، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة، ثم تخفض درجة الحرارة إلى متوسطة وتطهى الخضروات ببطء لمدة 10 دقائق إلى أن تطرى.
3. يضاف الريحان والعترة والبقدونس الإيطالي، ثم تضاف سيقان البروكولي والمرق والملح والفلفل الأسود حسب الذوق، ثم يغلى الخليط غليانًا خفيفًا ويطهى دون غطاء لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق، وبعدها تضاف وريدات البروكولي وتطهى لمدة 5 دقائق تقريبًا إلى أن تصبح طرية عند اختبارها بشوكة.
4. تضاف السبانخ المنظفة وبشر الليمون، وبمجرد أن تذبل السبانخ، تهرس الشوربة على دفعات صغيرة في الخلاط الكهربي.
5. تعاد الشوربة المهروسة إلى القدر ويضاف إليها عصير الليمون ويقلب ثم الكريمة الطازجة.
6. تختبر درجة الملوحة وتعدل إذا دعت الحاجة، ثم تقدم الشوربة في أوعية دافئة وتزين ببشر الليمون.



المقادير

1 كوب من عصير التفاح الطازج
1 موزة ناضجة
1½ كوب من التوت الأزرق المجمد
½ كوب من التوت البري المجمد
¼ كوب من الجوز (يفضل أن يكون منقوعًا ثم مصفى)
أوراق نعناع طازجة

الطريقة

1. يخلط عصير التفاح مع الموزة في الخلاط الكهربي، ثم يضاف التوت الأزرق والتوت البري والجوز ويضربوا إلى أن يتكون خليط ناعم.
2. يزين السموذي بشرائح الموز وأوراق النعناع، حسب الرغبة.
3. يقدم.

سموذي التوت الأزرق



البروكولي مع اللحم

المقادير

- 750 جم من لحم الخاصرة البقري (مقطع إلى شرائح رفيعة عكس اتجاه النسيج)
- 2 كوب من البروكولي المقطع
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الطهي
- 3 ملاعق كبيرة من الثوم المفروم ناعمًا
- ½ بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى حلقات
- 1 ملعقة صغيرة من نشا الذرة (مذابة في 1 ملعقة كبيرة من الماء)
- 3 أكواب من الماء للسلق

الصوص:

- 2 ملعقة كبيرة من صوص المحار
- 1 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- ½ مكعب مرق لحم مذاب في ½ كوب من الماء

التتبيلة:

- 2 ملعقة صغيرة من صوص الصويا
- 2 ملعقة صغيرة من خل الأرز
- ½ ملعقة صغيرة من نشا الذرة
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

الطريقة

1. تخلط جميع مكونات التتبيلة في وعاء ويتبل فيها اللحم لمدة 20 دقيقة على الأقل.
2. في وعاء آخر تخلط مكونات الصوص جيدًا، ثم يوضع الصوص جانبًا.
3. يصب الماء في قدر ويترك ليغلي.
4. يسلق البروكولي في الماء لمدة دقيقة.
5. يرفع البروكولي من الماء وينقع في ماء مثلج لمدة من 10 إلى 20 ثانية، ثم يصفى منه الماء الزائد ويوضع جانبًا.
6. تسخن مقلاة صينية (ووك) أو مقلاة عادية على نار عالية الحرارة، ثم يصب فيها الزيت عندما تصبح ساخنة جدًا.
7. يوضع اللحم في المقلاة بحيث تلمس جميع الشرائح المقلاة، ويطهى لمدة دقيقة.
8. يقلب اللحم ويطهى على الجانب الآخر، ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة.
9. يصب الصوص في المقلاة ويغلى.
10. يضاف البروكولي ويطهى لمدة دقيقة.
11. يضاف دقيق الذرة المذاب ويطهى إلى أن يصبح الصوص سميكًا.
12. تقلب حلقات البصل مع الخليط، ثم يقدم.



الشيف نرمين هنو

الحلو الخفيف جداً

في أيام البرد، نشتهي جميعاً لتناول الحلويات ولكن ما يردعنا دوماً هو الشعور بالذنب قبل وبعد تناول الحلويات لغناها بالسعرات الحرارية. من هنا تزودنا الشيف نرمين بوصفات رائعة للحلويات ميزتها الأساسية، عدا عن أنها شهية، أنها خفيفة. وداعاً للشعور بالذنب ومرحباً بحلويات نرمين الخفيفة!



كرامبل سلطة الفواكه

المقادير

- 1 كوب من الشوفان
- ½ كوب من السكر البني الخفيف
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد الخفيف
- 3 خوخات
- 1 حبة أناناس
- 3 برتقالات
- 1 كوب من الفراولة
- ½ كوب من التوت الأزرق
- ½ كوب من التوت الأسود
- ½ كوب من الكشمش الأحمر

الطريقة

1. يخلط الشوفان مع السكر البني والزبد، ثم يفرد الخليط في صينية خبز مسطحة ويخبز في الفرن على درجة حرارة 200 إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي، ثم يبرد.
2. تسحق أي قطع كبيرة باليد.
3. تقطع الفواكه كلها إلى قطع صغيرة وتوضع بالملعقة في طبق تقديم.
4. يوضع خليط الشوفان على الوجه وتقدم السلطة.



موس البطاطا الحلوة

المقادير

4 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم
1 ملعقة كبيرة من الزبد الخفيف
بياض 4 بيضات
½ كوب من السكر
¼ كوب من الماء

الطريقة

1. توضع البطاطا والزبد في قدر ويطهيا على نار منخفضة الحراوة إلى أن تطرى البطاطا، ثم تهرس وتبرد.
2. يوضع السكر والماء في قدر ويطهيا على نار عالية الحرارة إلى أن تبلغ حرارة الخليط 120 درجة.
3. يخفق بياض البيض إلى أن يصبح مزبدًا، ثم يصب الشربات على البياض ويستمر في الخفق إلى أن يبرد.
4. تخلط البطاطا المهروسة مع المارينج الإيطالي (خليط بياض البيض).
5. يوضع الموس بملعقة في أطباق تقديم.

كعكة الشيفون

المقادير

- 2 كوب من الدقيق
- 1½ كوب من السكر
- 1 ملعقة كبيرة من البيكينج باودر
- رشة من الملح
- ½ كوب من الزيت النباتي
- صفار 8 بيضات
- بياض 8 بيضات
- ¼ كوب من عصير الليمون
- ¼ كوب من الماء
- بشر 2 ليمونة
- ½ ملعقة صغيرة من كريمة الطرطريك

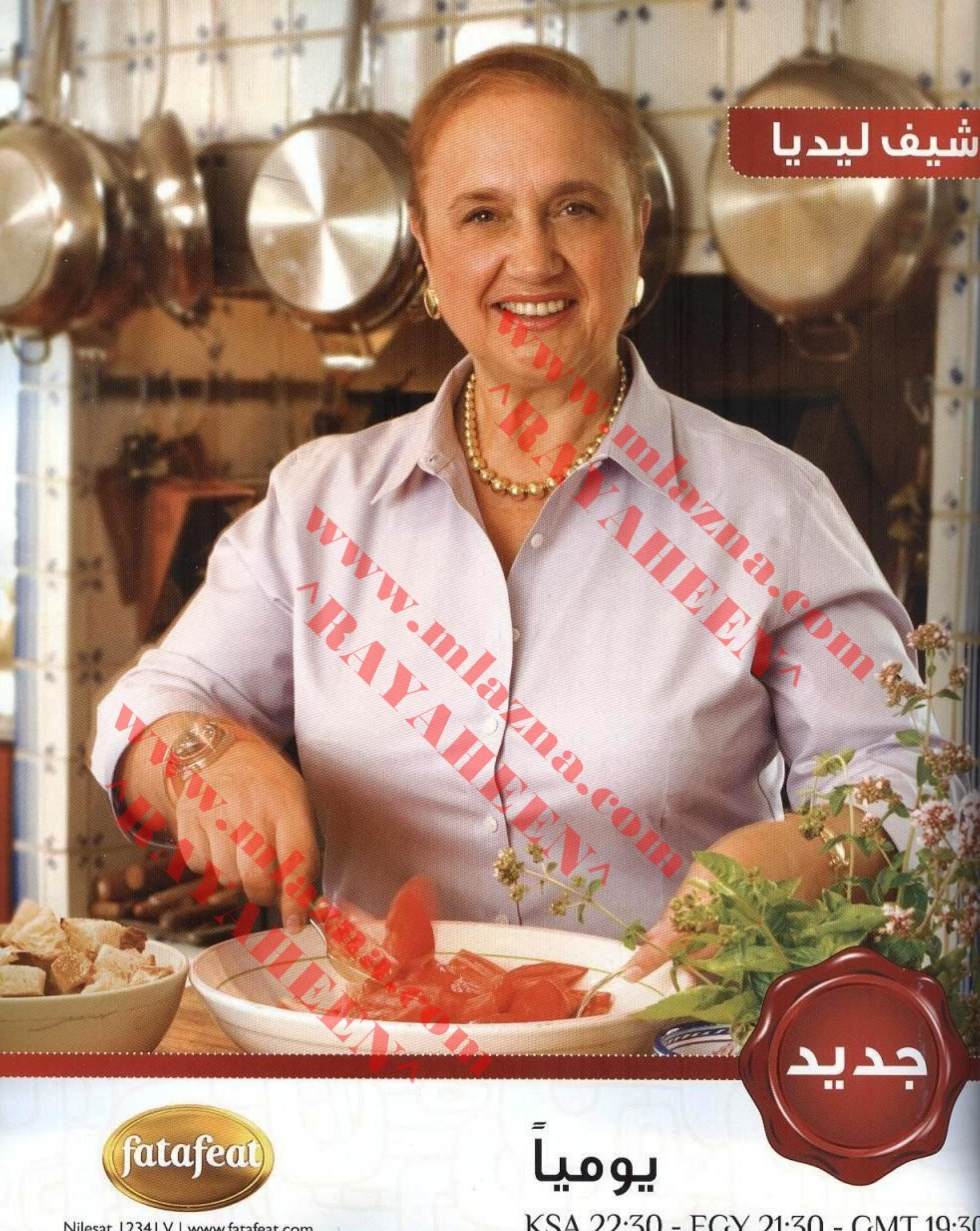
الطبقة العلوية

- 2 كوب من بديل السكر
- عصير ليمون

الطريقة

1. يخلط الدقيق مع الملح والبيكينج باودر ويوضع الخليط جانبًا.
2. يخفق الزيت مع السكر إلى أن يتكون مزيج خفيف وزغب.
3. يضاف بشر الليمون وصفار البيض واحدًا تلو الآخر مع الخفق جيدًا بعد كل إضافة.
4. يضاف عصير الليمون والماء ويخلطا بحرص.
5. يخفق بياض البيض مع كريمة الطرطريك إلى أن تتكون قمم صلبة.
6. يخلط بياض البيض مع خليط الصفار على 3 دفعات.
7. يصب العجين في صينية خبز غير مدهونة ويخبز على درجة حرارة 170 لمدة 30 دقيقة أو إلى أن يخرج سكين نظيفًا عندما يغرس قرب منتصف الكعكة.
8. تقلب الصينية وتبرد فيها الكعكة إلى أن تصل إلى درجة حرارة الغرفة.
9. تخرج الكعكة بحرص من الصينية.
10. لعمل الطبقة العلوية، يخلط بديل السكر مع ما يكفي من قطرات عصير الليمون لعمل طبقة علوية ذات قوام مصبوب.
11. تصب الطبقة العلوية على الكعكة.





شيف ليديا
جديد
يومياً
fatafeat



بسكويت اللوز

المقادير

- 2 كوب من اللوز المطحون
- ½ كوب من الزبيب
- ½ كوب من التوت البري المجفف
- ½ كوب من الحليب المكثف المحلى
- ½ كوب من اللوز المبشور
- 2 بيضة
- ½ كوب من الزيت
- 1 بيضة مخفوقة للدهان

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا، فيما عدا البيضة المخفوقة.
2. ينقل الخليط بمغرفة إلى صينية مغطاة بورق الخبز.
3. يدهن البسكويت بالبيضة المخفوقة.
4. يخبز البسكويت في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن يكتسب اللون الذهبي، ثم يبرد.



المقادير

4 ألواح من الشوكولاتة الخالية من السكر (مذابة)

بياض 4 بيضات

½ كوب من العسل

¼ كوب من الماء

الطريقة

1. يوضع العسل والماء في قدر على نار مرتفعة الحرارة ويغليا غليانًا قويًا ويستمر في الطهي إلى أن تبلغ حرارة الخليط 120 درجة.
2. في تلك الأثناء يخفق بياض البيض إلى أن يصبح مزبدًا.
3. يصب العسل الساخن على بياض البيض ويستمر في الخفق إلى أن يفتر.
4. يخلط بياض البيض مع الشوكولاتة الذائبة بحرص، ثم يحفظ الخليط في الثلاجة.

موس الشوكولاتة الخفيف



الفواكه المشوية

المقادير

1 حبة شمام مقطعة إلى شرائح
250 جم من الفراولة
2 موزة مقطعة إلى شرائح
1 حبة أناناس مقطعة إلى شرائح
½ كوب من العسل

الطريقة

1. تخلط الفواكه مع العسل.
2. تشوى الفواكه إلى أن تكرمل.
3. تقدم دافئة.



جيلي التوت الأزرق

المقادير

400 جم من التوت الأزرق المجمد
200 جم من الماء
2 ملعقة كبيرة من الجيلاتين

الطريقة

1. يخلط التوت الأزرق مع نصف كمية الماء.
2. يدفأ بقية الماء ويذاب فيه الجيلاتين.
3. يضاف الجيلاتين الذائب عبر مصفاة إلى عصير التوت الأزرق.
4. يخفقا معًا كي يتمازجا.
5. يصب الخليط في قالب ويزين حسب الذوق.



ألواح حبوب الإفطار

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 3 أكواب من المارشميلو
- 2 كوب من حبوب إفطار الأرز المقرمشة

الطريقة

1. يوضع الزبد مع المارشميلو في قدر ويطهيا إلى أن يذوب المارشميلو.
2. يستمر في الطهي إلى أن يصبح الخليط سميكًا.
3. تصب حبوب الإفطار وتقلب جيدًا بعيدًا عن النار.
4. يصب الخليط في طبق عميق مدهون بالزيت ويبرد.
5. يقلب الخليط البارد من الطبق ويقطع إلى ألواح.



بسكويت رقائق الذرة

المقادير

- 1 برطمان من صوص التفاح (تفاح مهروس)
- 2 بيضة
- ½ كوب من الزيت
- ½ كوب من السكر البني الخفيف
- ½ كوب من اللوز المطحون
- 1 كوب من الدقيق
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 2 كوب من رقائق الذرة (كورن فليكس)

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا.
2. ينقل الخليط بمغرفة إلى صينية مغطاة بورق الخبز.
3. تخبز البسكويت في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن تكتسب اللون الذهبي، ثم تبرد.

المقادير

- 2 كوب من الشوفان
- 2 بيضة مخفوقة
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- 1½ كوب من رقائق جوز الهند
- ¼ كوب من الزيت
- ½ كوب من شراب القيقب

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا.
2. ينقل الخليط بمغرفة إلى صينية مغطاة بورق الخبز.
3. يخبز البسكويت في الفرن على درجة حرارة 180 لمدة من 10 إلى 15 دقيقة إلى أن يكتسب اللون الذهبي، ثم يبرد.



بسكويت الشوفان



المقادير

2 حبة من الأناناس الصغير

½ كوب من اللبنة

الطريقة

1. يقطع الأناناس إلى أنصاف بالطول.
2. يوضع الأناناس في صينية خبز مسطحة بحيث يكون الجزء المقطوع إلى أسفل ويخبز على درجة حرارة 200 إلى أن يكرمل.
3. يقدم مع اللبنة.

الأناناس المخبوز



البقلاوة الخفيفة

المقادير

1 عبوة من أفراخ الجولاش (مذاب عنها الثلج)
رشاش طهي
2 كوب من الفستق المطحون
عسل

الطريقة

1. ترص 5 أفراخ من الجولاش في صينية خبز عميقة وترش كل طبقة برشاش الطهي.
2. يضاف الفستق على أفراخ الجولاش وتكرر العملية، بحيث تكون الطبقة الأخيرة من الجولاش.
3. يرش الوجه برشاش الطهي ويقطع الجولاش إلى مربعات.
4. يخبز في فرن درجة حرارته 180 إلى أن يكتسب الجولاش اللون الذهبي الداكن.
5. ترص البقلاوة في طبق تقديم وترش بالعسل.



المقادير

- 6 خوخات ناضجة مقطعة ومفرغة من النوى
- ½ كوب من شراب القيقب
- 1 ملعقة كبيرة من الزبد الخفيف
- 1 كوب من الشوفان
- 1 كوب من اللوز المطحون
- ½ كوب من الحليب المقشود خالي الدسم
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر

الطريقة

1. يطهى الخوخ في قدر مع شراب القيقب والزبد إلى أن يطرى ويكرمل.
2. يوضع الخوخ في صينية خبز.
3. يخلط الشوفان مع اللوز المطحون والحليب والبيكينج باودر، ثم يضاف الخليط بملعقة على الخوخ.
4. يخبز في فرن درجة حرارته 180 إلى أن يكتسب اللون الذهبي.
5. يقدم ساخنًا.

كوبلر الخوخ الخفيف


الدمبلنغ
وأنواعه
رحلة عصرية لوصفات الدمبلنغ لم يحدث لها مثيل حضرها لنا الشيف دينو لنرى ما وراء هذه القطع الصغيرة التي تبدأ بلقمة وتنتهي بطعم رائع يصعب نسيانه. إكتشفوا الآن هذه التشكيلة الواسعة من الزلابية وانعموا بالتنويع وأكيد بالتميّز



مانتي (زلابية تركية)

المقادير

- 2 كوب من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 بيضة
- ½ ملعقة صغيرة من الماء (أو حسب الحاجة)
- 2 بصلة مقشرة
- ½ رطل من اللحم المفروم
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة كبيرة من رقائق الفلفل الأحمر
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 1 عبوة صغيرة من الزبادي

الطريقة

1. في وعاء يخلط الدقيق مع الملح، ثم يضاف البيض والماء ويخلطا جيدًا باليد، ويضاف المزيد من الماء إذا دعت الحاجة ليتكون عجين طري، ثم يغطى العجين ويوضع جانبًا لمدة 30 دقيقة على الأقل.
2. يبشر البصل ويوضع في مصفاة أو غربال فوق وعاء، ثم تصفى منه العصارة ويتم التخلص منها، ثم يخلط البصل مع اللحم المفروم والملح والفلفل، ويقلب اللحم جيدًا باستخدام ملعقة.
3. يقسم العجين إلى نصفين ويرش سطح عمل بالقليل من الدقيق، وتترك إحدى قطعتي العجين مغطاة بينما تفرد القطعة الأخرى على شكل مستطيل رقيق قدر الإمكان، ثم يقطع المستطيل إلى مربعين بعرض 2 بوصة باستخدام سكين أو قاطع عجين دائري.
4. يوضع مقدار 2 ملعقة صغيرة تقريبًا من حشو اللحم في منتصف كل مربع، وتغلق الزلابية بجمع الأطراف معًا وإغلاقها معًا على شكل حزمة، ثم تنقل المانتي إلى طبق به دقيق، ويرش المزيد من الدقيق عليها للحيلولة دون التصاقها، وتكرر العملية ذاتها مع القطعة الأخرى من العجين.
5. يسخن الزيت ورقائق الفلفل الأحمر في مقلاة على نار منخفضة الحرارة إلى أن تبدأ رقائق الفلفل في تلوين الزيت، مع مراعاة عدم احتراقها، ثم ترفع عن النار وتوضع جانبًا.
6. يخلط الثوم المفروم مع الزبادي ويوضع الخليط جانبًا.
7. يغلى ماء مملح في قدر كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، وتطهى فيه المانتي لمدة من 20 إلى 25 دقيقة إلى أن يفقد الحشو لونه الوردي ويطرى العجين، ثم تصفى المانتي جيدًا وتقسم على 4 أطباق تقديم، ويرش صوص الزبادي عليها بالملعقة، ويرش كل طبق بالزيت المنكه بالفلفل الحار.

سيو ماي
(زلابية صينية)

المقادير

- 400 جم من لحم الدجاج المفروم أو اللحم البقري المفروم
- 2 بوصة من الزنجبيل الطازج
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 1 ملعقة كبيرة من خل الأرز
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم
- فلفل أسود
- 40 لفافة زلابية

الطريقة

1. توضع جميع مكونات الحشو، فيما عدا اللفائف، في وعاء معالج الطعام وتضرب مرتين أو ثلاث مرات، ثم يرفع الخليط من الوعاء ويحفظ في الثلاجة إلى أن يصبح جاهزًا لحشو الزلابية.
2. لحشو الزلابية، يوضع مقدار 1 ملعقة كبيرة من الحشو في منتصف كل لفافة.
3. تلف اليد حول اللفافة على شكل كوب بحيث ترفع الأطراف إلى أعلى حول الحشو، ويضغط برفق على الأطراف حول الحشو للصقها معًا ، ثم تطهى اللفائف في وعاء الطهي بالبخار من الخيزران فوق ماء مغلي لمدة 25 دقيقة.
4. تقدم الزلابية مع غموس يتكون من صوص الصويا وزيت السمسم وخل الأرز.



ماندو (زلابية كورية)

المقادير

- 25 لفافة زلابية
- 1 بيضة مخفوقة
- 1 كوب من الزيت النباتي للقلي

المقادير:

- ½ كوب من لحم الدجاج المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- ½ بصلة صغيرة الحجم (مقشرة ومقطعة ناعمًا)
- ¾ كوب من الكرنب المبشور
- ½ كوب من براعم الفاصوليا المقطعة
- 1 بصلة خضراء مقطعة ناعمًا
- 1½ ملعقة صغيرة من الملح
- فلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم أو مقلاة صينية (ووك) يطهى الدجاج المفروم لمدة من 3 إلى 5 دقائق، وتستخدم شوكة لتفتيته إلى قطع صغيرة، ثم يصفى منه الدهن ويوضع جانبًا.
2. في مقلاة مشابهة تسخن 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي على نارٍ مرتفعة الحرارة لمدة دقيقة واحدة، ثم يضاف البصل ويحمر مع التقليب لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق أو إلى أن يصبح طريًا ومقرمشًا.
3. يضاف الكرنب ويستمر في الطهي مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق إضافية، أو إلى أن يصبح الكرنب طريًا ومقرمشًا.
4. يضاف الفول النابت والبصل الأخضر ويخلطا جيدًا ويستمر في الطهي لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إضافيتين، ثم ترفع المقلاة عن النار ويصب خليط الخضروات في مصفاة ليصفى منه السائل الزائد.
5. تعاد الخضروات إلى المقلاة، ويضاف الدجاج المفروم المطبوخ والملح والفلفل ويخلطوا جيدًا.
6. لإعداد الزلابية، توضع لفافة واحدة على سطح مسطح وتغطى بقية اللفائف بمنشفة رطبة قليلا، وليس قطعة قماش ذات وبر، كي لا تجف.
7. تجهز البيضة المخفوقة ومعها فرشاة عجين، وتوضع لفافة على سطح عمل بحيث يكون أحد أركانها إلى أعلى، وتدهن حوافها الأربع بالبيض المخفوق، ثم يوضع مقدار 1 ملعقة كبيرة من الحشو في منتصف اللفافة.
8. تطوى اللفافة على الحشو على نصفين لتشكيل مثلث، ويضغط على الحواف معًا لإغلاقها، وتكرر العملية ذاتها مع بقية اللفائف.
9. في مقلاة كبيرة الحجم أو مقلاة صينية يسخن الزيت على نار متوسطة الحرارة لمدة دقيقتين، ثم باستخدام ملقاط توضع 6 لفائف زلابية في الزيت بحذر في المرة وتحمر لمدة من 3 إلى 4 دقائق، أو إلى أن تكتسب اللون البني الذهبي، ثم تقلب ويحمر الجانب الآخر لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
10. تقدم مع صوص الصويا.

زلابية السمك
التايلندية مع صوص الكزبرة

المقادير

الحشو:

- ¼ كوب من البصل الأخضر المفروم
- 2 كوب من فيليه السمك الأبيض المفروم (أي نوع)
- 2 ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- ½ كوب من الفلفل الرومي الأحمر المفروم
- ⅔ كوب من الكرنب المفروم
- 1 فص مفروم من الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة من زيت السمسم
- 1½ ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة ناعمًا
- 1 بيضة كبيرة الحجم مخفوقة قليلاً
- 30 لفافة زلابية
- دقيق ذرة لرش صينية الخبز

الصوص:

- 1 ملعقة كبيرة من صوص السمك (متوفر في الأقسام الآسيوية من المتاجر)
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- 1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من السكر (أو حسب الذوق)
- 2 ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج المقشر والمفروم
- 1 ملعقة كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المبشورة
- 1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة ناعمًا
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- أوراق كزبرة للتزيين

الطريقة

1. لإعداد الحشو، في وعاء يخلط الكراث مع السمك المفروم وجذر الزنجبيل والفلفل الرومي والكرنب والثوم والزيت وصوص الصويا والكزبرة والبيض والملح والفلفل الأسود، حسب الذوق، ثم يحفظ الخليط في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
2. لإعداد الزلابية، يوضع مقدار 1 ملعقة صغيرة تقريبًا في منتصف واحدة من اللفائف، وترطب حواف اللفافة بالقليل من الماء، ثم ترفع الحواف إلى أعلى وحول الحشو، ثم يستمر في عمل الزلابية بقية اللفائف والحشو بالأسلوب ذاته، ثم ترص في طبقة واحدة في صينية خبز مفروش بها ورق شمعي مرشوش بالقليل من دقيق الذرة.
3. لإعداد الصوص، في وعاء يخفق صوص السمك مع عصير الليمون والخل والسكر وجذر الزنجبيل وأوراق النعناع والكزبرة والملح والفلفل الأسود حسب الذوق.
4. لطهي الزلابية، في مقلاة غير لاصقة كبيرة الحجم تسخن 1 ملعقة كبيرة من الزيت على نار مرتفعة الحرارة، لكن دون أن يتصاعد منه الدخان، وتحمر فيه الزلابية بحيث يكون الجانب المسطح إلى أسفل على نار حرارتها مرتفعة باعتدال لمدة دقيقة واحدة أو إلى أن يكتسب الجانب السفلي اللون الذهبي.
5. يضاف ½ كوب من الماء وتطهى الزلابية بالبخار مع تغطيتها على نار معتدلة الحرارة لمدة 3 دقائق أو إلى أن ينضج السمك، ثم تضاف الملعقة المتبقية من الزيت إلى المقلاة وتطهى بقية الزلابية بالأسلوب ذاته.
6. تزين الزلابية بأوراق الكزبرة وتقدم مع الصوص.

بييروجي
(زلابية شرق أوروبية)

المقادير

حشو البطاطس:

- 3 ملاعق كبيرة من الزبد
- ½ كوب من البصل البني المقطع
- 2 كوب من البطاطس المهروسة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

العجين:

- 3 بيضات
- 1 كوب من الكريمة الحامضة
- 3 أكواب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة كبيرة من البيكينج باودر

الطريقة

1. لإعداد الحشو، يذاب الزبد في مقلاة على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف البصل ويطهى لمدة 5 دقائق تقريبًا أن يصبح نصف شفاف، ثم يضاف إلى البطاطس المهروسة ويقلب معها، ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.
2. لإعداد العجين، يخفق البيض مع الكريمة الحامضة إلى أن يتكون خليط ناعم، وينخل الدقيق مع الملح والبيكينج باودر، ثم يضافوا إلى خليط الكريمة الحامضة ويعجن العجين على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى أن يصبح متماسكا وناعمًا، وبعدها يقسم العجين إلى نصفين، ويفرد أحدهما حتى يبلغ سمكه ⅛ بوصة، ثم يقطع إلى 3 دوائر بمساحة 3 بوصة باستخدام قاطع بسكويت.
3. يوضع ملء ملعقة صغيرة من حشو البطاطس المهروسة في منتصف كل دائرة، وترطب الحواف ببعض الماء، ثم تطوى ويضغط عليها معًا باستخدام شوكة لإغلاقها، وتكرر العملية ذاتها مع بقية العجين وحشو البطاطس المهروسة.
4. يغلى ماء خفيف التمليح في قدر كبيرة الحجم، وتوضع فيه البييروجي وتطهى لمدة من 3 إلى 5 دقائق أو إلى أن تطفو على السطح، ثم ترفع من الماء باستخدام مقصوصة.

زلابية الروبيان الفييتنامية

المقادير

- 500 جم من الروبيان المفروم
- 2 ملعقة كبيرة من فطر الشيتاكي المجفف (منقوع ومقطع ناعمًا)
- 2 حبة مقطعة ناعمًا من الكراث الأندلسي
- 2 فص مفروم ناعمًا من الثوم
- 1 فليفلة خضراء مفرومة ناعمًا
- 2 ملعقة صغيرة من أوراق وسيقان الكزبرة
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل
- 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 1 ملعقة كبيرة من دقيق الذرة
- 2 ملعقة كبيرة من الماء
- 20 إلى 24 لفافة زلابية

للتزيين:

- ½ خيارة مقطعة إلى أعواد رفيعة
- 5 حبات من الكراث الأندلسي (مقطعة ومحمرة إلى أن تقرمش)

الطريقة

1. في وعاء يخلط الروبيان مع فطر الشيتاكي المجفف والكراث والثوم والفلفل والكزبرة والملح والفلفل.
2. يسخن الزيت في مقلاة صينية (ووك) ويحمر فيه خليط الروبيان مع التقليب لمدة 4 دقائق أو إلى أن ينضج جيدًا، ثم يترك ليبرد.
3. يخلط دقيق الذرة مع الماء في وعاء، ويضاف المزيد من الماء إذا دعت الحاجة.
4. باستخدام الأصابع تدهن حافة واحدة من لفائف الزلابية بخليط دقيق الذرة.
5. يوضع ملء ملعقة صغيرة من خليط الروبيان في اللفافة على شكل النقانق.
6. تلف اللفافة مع الضغط على الحواف معًا، وتكرر العملية مع بقية اللفائف والحشو.
7. تطهى الزلابية بالبخار أو تسلق لمدة من 5 إلى 6 دقائق، ثم تقدم.
8. تقدم الزلابية مزينة بالكراث وأعواد الخيار.





المقادير

اللفائف:

2 كوب من الدقيق العادي

¾ كوب من الماء

الحشو:

500 جم من اللحم المفروم

4 إلى 6 بصلات خضراء

1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المسحوق

1½ ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق

1½ ملعقة صغيرة من الملح

حفنة من الكزبرة

2 فليفلة خضراء (يزال البذر من أجل حرارة أقل)

2 ملعقة صغيرة من مسحوق بهارات الجارام ماسالا

2 ملعقة كبيرة من الزيت

الصوص:

2 كوب من الطماطم المقطعة

1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة

¼ كوب من أوراق الكزبرة المقطعة

½ كوب من الماء

ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة

1. تقطع جميع مكونات الحشو تقطيعًا ناعمًا وتخلط معًا.
2. تخلط مكونات اللفائف لعمل العجين، ثم يفرد العجين وتعمل منه دوائر قطرها من 6 إلى 10 سم.
3. يوضع مقدار من العجين في منتصف كل دائرة، وتبلل أطرافها كي يكون التصاقها أسهل، ثم تلصق الأطراف معًا جيدًا لمنع تسرب الحشو، ويمكن طيها إذا كان هذا ممكنًا.
4. يغلى بعض الماء في قدر وتوضع قدر أخرى فوقها، وتدهن القدر العلوية بالزيت لمنع الالتصاق، ثم توضع بعض لفائف المومو في القدر وتطهى بالبخار لمدة من 5 إلى 7 دقائق.
5. لإعداد الصوص، يشوح البصل في قدر ساخنة إلى أن يذبل، ثم تضاف الطماطم وتشوح لمدة دقيقتين إلى أن تصبح طرية.
6. تضاف الكزبرة والماء ويستمر في التشويح لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
7. تقدم المومو المطبوخة في وعاء تقديم مع صوص الطماطم والكزبرة.

زلابية اللحم المطهوة بالبخار

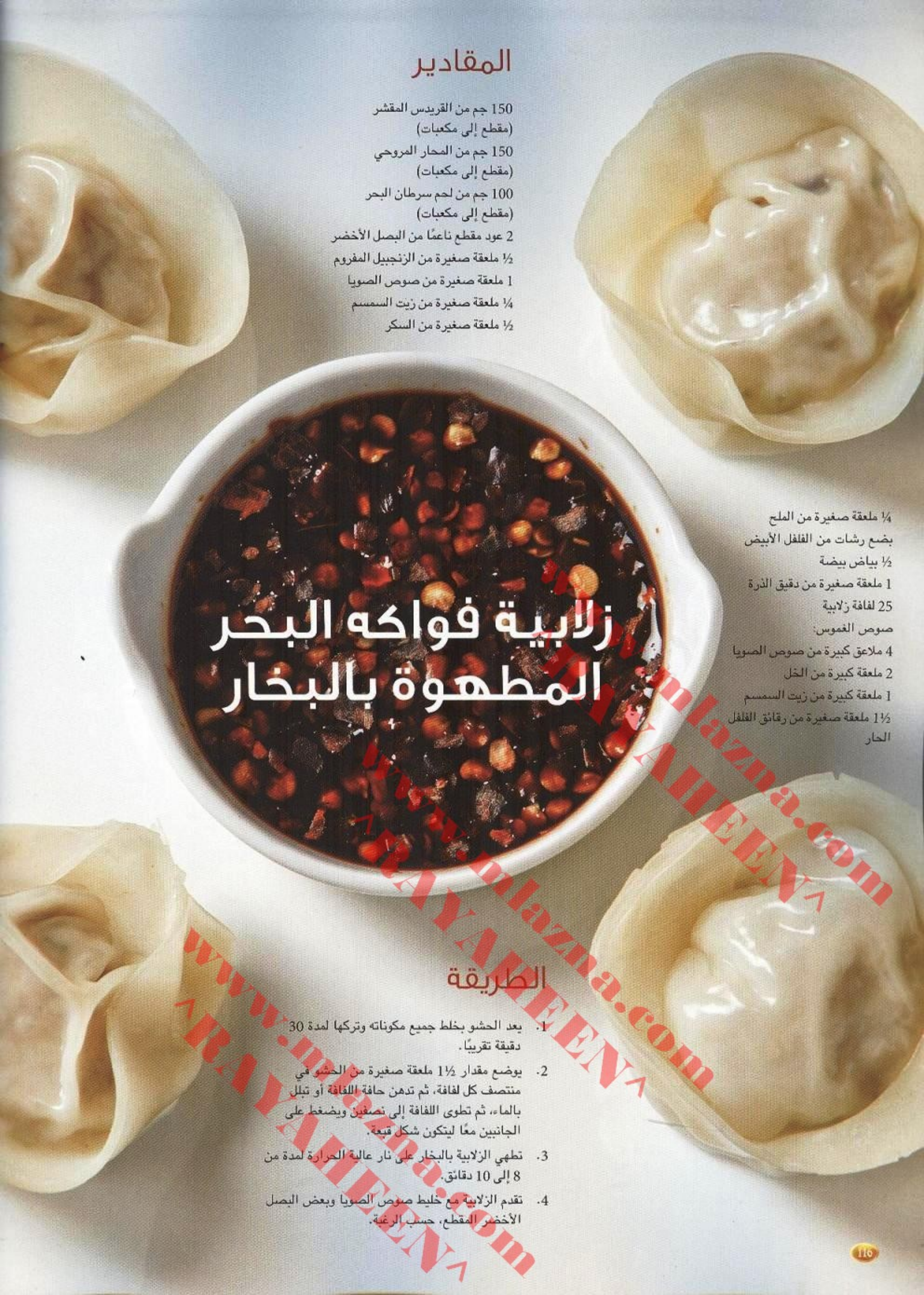
المقادير

- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ⅔ كوب من الماء الساخن
- ¼ كوب من الماء البارد
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
- 1 ملعقة صغيرة من نشا الذرة
- 1 كوب من الكرنب المقطع ناعمًا
- ½ كوب من الجزر المبشور
- 2 ملعقة كبيرة من الجزر الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة المقطعة
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ كجم من اللحم المفروم
- ¼ كوب من الخل الأبيض
- ¼ كوب من صوص الصويا الخفيف
- أوراق ثوم معمر (اختياري)

الطريقة

1. لإعداد العجين، يخلط الدقيق مع الـ½ ملعقة صغيرة من الملح والـ⅔ كوب من الماء المغلي في وعاء متوسط الحجم مع التقليب المستمر باستخدام شوكة، ثم يضاف الـ¼ كوب من الماء البارد وتعجن المكونات باليد إلى أن تتكون كرة من العجين، مع ملاحظة أن العجين سيكون لزجًا، ثم يغطى العجين ويوضع جانبًا.
2. لإعداد الحشو، في وعاء متوسط الحجم يخلط صوص الصويا مع دقيق الذرة، ثم يضاف الكرنب والجزر والبصل الأخضر والكزبرة والـ¼ ملعقة صغيرة من الملح، ثم يضاف اللحم المفروم ويخلط جيدًا، وبعدها تكون 30 كرة من الحشو باستخدام مقدار 1 ملعقة كبيرة لكل واحدة، ثم توضع كرات الحشو جانبًا.
3. يقسم العجين إلى نصفين، ويوضع أحدهما في الوعاء ويغطى ويترك جانبًا، أما النصف الآخر فيقسم إلى 15 كرة، وعلى سطح مرشوش جيدًا بالدقيق تفرد كل كرة من العجين إلى دائرة قطرها 3 بوصات، ثم توضع كرة من الحشو في منتصف كل دائرة، ثم يطوى العجين حول الحشو كله باستثناء الجزء العلوي منه، مع طي العجين بإحكام، وبعدها يسوى قاع كل قطعة من الزلابية برفق، ثم تكرر العملية مع بقية العجين وكرات اللحم بحيث تكون النتيجة 30 قطعة من الزلابية.
4. يغلى بعض الماء في قدر الطهي بالبخار، ثم توضع قطع الزلابية على رف القدر مدهون بالزيت بحيث يكون الجانب المفتوح منها إلى أعلى، مع مراعاة ألا تتلامس قطع الزلابية، وإذا لم يكف الرف قطع الزلابية كلها في آن واحد، يمكن حفظ الباقي في الثلاجة إلى أن يحين وقت طهيها. يوضع الرف على الماء المغلي لكن بدون أن يلامسه، ثم يغطى وتطهى الزلابية بالبخار لمدة من 16 إلى 18 دقيقة أو إلى أن تنضج.
5. في تلك الأثناء يخلط الخل مع صوص الصويا ويرش بـ1 ملعقة كبيرة من البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة ويقدم الخليط مع الزلابية.





زلابية فواكه البحر المطهوة بالبخار

المقادير

150 جم من القريدس المقشر (مقطع إلى مكعبات)

150 جم من المحار المروحي (مقطع إلى مكعبات)

100 جم من لحم سرطان البحر (مقطع إلى مكعبات)

2 عود مقطع ناعمًا من البصل الأخضر

½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم

1 ملعقة صغيرة من صوص الصويا

¼ ملعقة صغيرة من زيت السمسم

½ ملعقة صغيرة من السكر

¼ ملعقة صغيرة من الملح

بضع رشات من الفلفل الأبيض

½ بياض بيضة

1 ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

25 لفافة زلابية

صوص الغموس:

4 ملاعق كبيرة من صوص الصويا

2 ملعقة كبيرة من الخل

1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم

1½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الحار

الطريقة

1. يعد الحشو بخلط جميع مكوناته وتركها لمدة 30 دقيقة تقريبًا.
2. يوضع مقدار 1½ ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف كل لفافة، ثم تدهن حافة اللفافة أو تبلل بالماء، ثم تطوى اللفافة إلى نصفين ويضغط على الجانبين معًا ليتكون شكل قبعة.
3. تطهي الزلابية بالبخار على نار عالية الحرارة لمدة من 8 إلى 10 دقائق.
4. تقدم الزلابية مع خليط صوص الصويا وبعض البصل الأخضر المقطع، حسب الرغبة.



زلابية الدجاج مع صوص الجوز

المقادير

الزلابية:

- 1 كوب من لحم الدجاج المفروم
- 2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة
- 2 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر الطازجة المقطعة
- ¼ كوب من الجوز
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- 25 إلى 30 لفافة زلابية

صوص الجوز:

- ½ كوب من الجوز (محمص ومهروس)
- 3 ملاعق كبيرة من الماء
- 1 ملعقة كبيرة من خل الأرز
- 1 ملعقة كبيرة من عصير التفاح
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا

الطريقة

1. لتحميص الجوز، يوضع في مقلاة جافة كبيرة الحجم على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة مع التقليب من حين إلى آخر لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إلى أن يكتسب اللون البني الفاتح، ثم يرفع في الحال من المقلاة ويقطع.
2. لإعداد الزلابية، في وعاء كبير الحجم يخلط الدجاج مع الكزبرة وأوراق الثوم المعمر والجوز المقطع ومسحوق الثوم ومسحوق الزنجبيل والفلفل الأبيض والملح حسب الذوق.
3. تؤخذ واحدة من لفائف الزلابية وتبلل الحافة الخارجية منها بالماء، ثم توضع اللفافة مفرودة على اليد ويوضع ملء ملعقة صغيرة من خليط الدجاج في منتصفها، ثم تطوى حافة اللفافة على شكل القطايف وتلصق بينما تعمل طيات في جانب واحد، أو يمكن استخدام شوكة لعمل الطيات، مع مراعاة إخراج أي هواء زائد داخل اللفافة، ثم تكرر العملية ذاتها مع بقية اللفائف والحشو.
4. يغلى بعض الماء في قدر كبيرة الحجم، ثم يوضع القليل من قطع الزلابية في المرة كي لا تتزاحم، وتحرك كي لا تتلاصق، وتطهى الزلابية لمدة من 5 إلى 7 دقائق إلى أن تنضج، ثم ترفع من الماء باستخدام مقصوصة وتوضع في طبق نظيف، مع مراعاة ألا تلتصق القطع ببعضها البعض.
5. لإعداد الصوص: في وعاء يخفق الجوز المهروس مع الماء وخل الأرز وصوص الصويا.
6. يقدم الصوص مع الزلابية مقدمة في ملاعق شوربة صينية.

الزلابية رباعية الألوان

المقادير

2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

¼ ملعقة صغيرة من الملح

⅔ كوب من الماء المغلي

¼ كوب من الماء البارد

3 ملاعق كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات

3 حبات من الفطر المجفف

½ كوب من الروبيان المقشر والمزال منه العرق الأسود (طازج أو مجمد)

¼ كوب من الكستناء المائي المقطع ناعمًا

2 ملعقة كبيرة من نشا الذرة

1 بصلة خضراء مقطعة ناعمًا

1 ملعقة كبيرة من خل الأرز

1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا

2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور

1 ملعقة صغيرة من زيت السمسم

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل

8 أوقيات من اللحم المفروم الخالي من الدهن

1 جزرة صغيرة الحجم

1 بيضة مسلوقة

صوص فلفل حار حلو للغموس

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط الـ2 كوب من الدقيق مع الملح، ثم يضاف الماء المغلي بالتدريج مع التقليب المستمر، ثم يضاف الـ¼ كوب من الماء البارد ويقلب، وبعدها يقلب الخليط على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق ويترك إلى أن يبرد، ثم يعجن ما يكفي من الـ3 ملاعق الكبيرة من الدقيق لعمل عجين متماسك، وفي الوقت نفسه طري ومرن، بحيث يعجن لمدة من 6 إلى 8 دقائق، وبعدها يشكل العجين على شكل كرة ويغطى ويترك ليستريح لمدة 20 دقيقة.
2. ينقع الفطر لمدة 30 دقيقة في ماء دافئ يغطيه، ثم يغسل جيدًا ويعتصر ويقطع تقطيعًا ناعمًا ويتم التخلص من السيقان.
3. يذاب الثلج عن الروبيان إذا كان مجمدًا ويقطع تقطيعًا ناعمًا.
4. لإعداد الحشو، يخلط الكستناء المائي مع دقيق الذرة والبصل وخل الأرز وصوص الصويا والزنجبيل وزيت السمسم والفلفل، ثم يضاف اللحم المفروم ويخلط جيدًا.
5. يقسم العجين إلى نصفين، ثم يفرد كل نصف على سطح مرشوش بالقليل من الدقيق إلى سمك 1/16 بوصة، ثم يقطع إلى 3 حلقات، ثم يفرد مرة أخرى حسب الحاجة.
6. باستخدام ملعقة صغيرة شبه مستديرة يوضع الحشو في كل حلقة، ثم تطوى الجوانب المتقابلة على الحشو وتلصق معًا من المنتصف فقط، ثم تلصق الجوانب الأخرى معًا من المنتصف فقط، ثم تكرر العملية نفسها مع بقية الحشو والحلقات. توسع الفتحات أعلى قطع الزلابية بالأصابع أو باستخدام عود أكل صيني، ثم توضع الزلابية في صينية خبز مرشوشة بالقليل من الدقيق وتغطى وتبرد في المجمد لمدة 20 دقيقة.
7. تقطع الجزرة والبيضة تقطيعًا ناعمًا، وتحشى فتحات الزلابية بالجزر والبيض والفطر والروبيان.
8. في مقلاة صينية (ووك) يوضع رف مبخرة مدهون بالزيت فوق بعض الماء، ويغلى الماء على نار عالية الحرارة، ثم توضع قطع الزلابية على الرف بحيث لا تتلامس جوانبها، بينما تغطى القطع الزائدة وتحفظ باردة. تغطى المقلاة وتطهى الزلابية بالبخار لمدة 15 دقيقة تقريبًا أو إلى أن يزول اللون الوردي من اللحم، وتكرر العملية مع بقية قطع الزلابية.
9. تقدم الزلابية مع غموس صوص الفلفل الحلو.

المقادير

200 جم من لحم الدجاج المفروم
100 جم من القريدس المقطع ناعمًا
200 جم من الكرنب المقطع ناعمًا
1 عود مفروم ناعمًا من البصل الأخضر
80 جم من أوراق الثوم المعمر المقطعة ناعمًا
20 جم من الزنجبيل المفروم ناعمًا
2 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
1½ ملعقة كبيرة من زيت السمسم
1½ ملعقة كبيرة من خل الأرز
½ ملعقة كبيرة من السكر
1½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض

المطحون
½ ملعقة كبيرة من نشا الذرة
¾ ملعقة صغيرة من الملح
25 لفافة زلابية

الصوص:
4 ملاعق كبيرة من صوص الصويا
2 ملعقة كبيرة من الخل
1 ملعقة كبيرة من زيت السمسم

الطريقة

1. يخلط الكرنب مع 1 ملعقة صغيرة من ملح البحر ويترك ليستريح لمدة 10 دقائق، ثم يصفى ويعتصر منه الماء الزائد.
2. يعد الحشو بخلط جميع مكوناته معًا وتتبيلها لمدة 30 دقيقة تقريبًا.
3. يوضع مقدار 2 ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف كل لفافة، ثم تطوى وتشكل.
4. تطهى الزلابية بالبخار لمدة من 8 إلى 10 دقائق تقريبًا على نار عالية الحرارة.
5. تحمر الزلابية في مقلاة في 1 ملعقة كبيرة من الزيت على نار متوسطة الحرارة، ثم تضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من الماء وتترك لتنضج برفق لمدة 3 دقائق أخرى.
6. تقدم الزلابية مع خليط صوص الصويا وبعض البصل الأخضر المقطع.

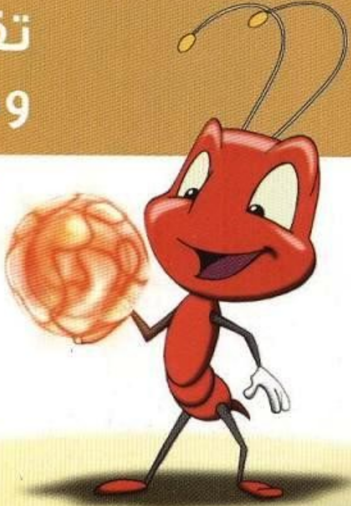
جيوزا
(زلابية يابانية)





خطوة خطوة

تقطيع دجاجة كاملة
وصنع دجاج الكاتشاتوري



تقطيع دجاجة كاملة



1 دجاجة كاملة، وسكين حاد



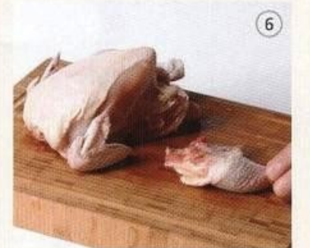

توضع الدجاجة على لوح تقطيع صلب، بحيث يكون الصدر إلى أعلى

تجذب واحدة من الساقين بعيدًا عن جسم الدجاجة، ويقطع عبر الجلد الواقع بين الجسم وجانبي الورك

تلوى الساق كلها بقوة بعيدًا عن الجسم إلى أن تبرز كرة عظمة الورك من تجويف الورك



يقطع بين الكرة والتجويف لفصل الساق، وتكرر العملية ذاتها مع الساق الأخرى

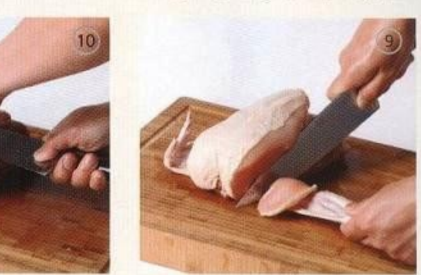


يوضع جانب جلد ساق الدجاجة على لوح التقطيع



يقطع بقوة بين المفصل الواقع بين الدبوس والورك

توضع الدجاجة على ظهرها ويفصل عنها أحد الجناحين بالقطع داخل الجناح فوق المفصل مباشرة



يجذب الجناح بعيدًا عن الجسم ويقطع من الأسفل عبر الجلد والمفصل، وتكرر العملية ذاتها مع الجناح الآخر

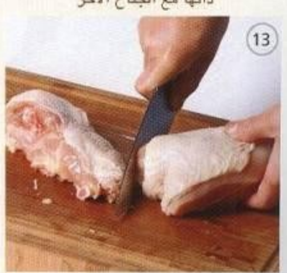
يقطع عبر تجويف الدجاجة بداية من طرف الذيل ويقطع عبر الجزء الرقيق حول مفصل الكتف





يقطع بالتوازي مع العمود الفقري وتقطع عظام القفص الصدري، وتكرر العملية ذاتها مع الجانب الآخر من العمود الفقري

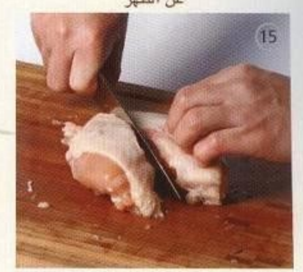
يفصل الصدر والظهر



يقطع عبر عظام الكتف لفصل الصدر عن الظهر



يقطع الظهر إلى قطعتين بالقطع عبر العمود الفقري حيث تنتهي الأضلاع



لتقطيع صدر الدجاجة إلى نصفين، يضغط السكين بقوة وثبات ويقطع إلى أسفل بطول عظمة الصدر لفصل الصدر إلى قطعتين



دجاج الكاتشاتوري

① ½ عود من الكرفس مقطع إلى شرائح رفيعة ② 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح رفيعة جدًا ③ 1 كوب من الطماطم البرقوقية الإيطالية المعبأة (مقطعة خشنًا، مع عصيرها)
④ دقيق للرش ⑤ 1 كوب من الفطر المقطع إلى أرباع ⑥ 1 جزرة مقطعة إلى شرائح رفيعة ⑦ 1 فليفلة رومي صفراء مقطعة إلى شرائط طولية
⑧ 2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي ⑨ 1 دجاجة كاملة مقطعة إلى 10 قطع ⑩ ¾ كوب من عصير العنب الأبيض
⑪ ملح حسب الذوق ⑫ فلفل أسود مطحون حديثًا حسب الذوق ⑬ 1 فص ثوم مقطع ناعمًا جدًا



(1) في مقلاة كبيرة الحجم يسخن الزيت إلى درجة حرارة متوسطة



(2) يعفر الدجاج بالدقيق، وينفض عنه أي دقيق إضافي



(3) يوضع الدجاج في المقلاة بحيث يكون الجلد إلى أسفل ويحمر على الجانبين

(4) ينقل الدجاج بعد التحمير إلى طبق دافئ ويتبل بالملح والفلفل



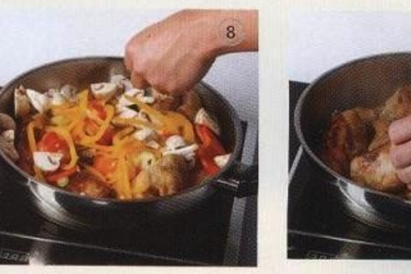
(5) في المقلاة ذاتها يطهى البصل إلى أن يصبح نصف شفاف



(6) يضاف عصير العنب الأبيض ويغلى مع الفوران وتكشط أي بقايا من جوانب وقاع المقلاة



(7) يعاد الدجاج كله إلى المقلاة

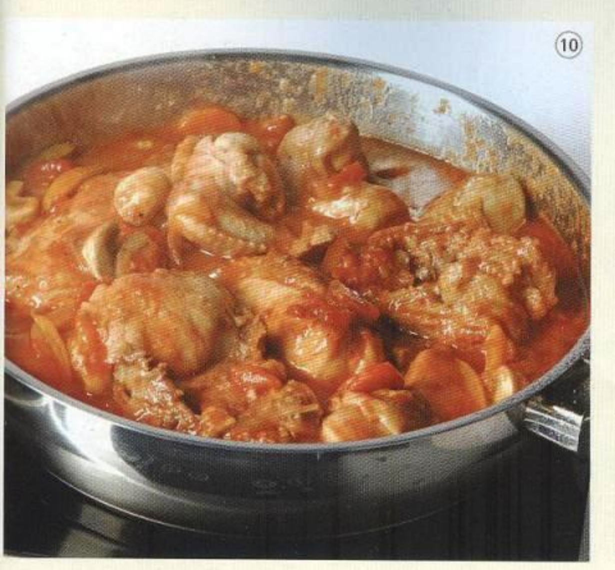


(8) تضاف بقية الخضروات

دجاج الكاتشاتوري



وتضاف الطماطم وعصيرها



يطهى الخليط على نار هادئة لمدة من 30 إلى 40 دقيقة إلى أن ينضج الدجاج ويقل الصوص

ويقدم دجاج الكاتشاتوري